叶兴阳

双语音标有声读物

注音阅读英语教育之父

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者： *叶兴阳*

内容来源： *公共领域英文原著*

适用对象： *英语学习者、教师、研究者*

版本日期： *2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 大斋期：悔改的学校。(great Lent A School Of Repentance.) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

大斋期：悔改的学校。(Great Lent A School of Repentance.) 第1/1页

[greɪt] [lent]
GREAT LENT
伟大的 借出的

大斋期

[ə; eɪ] [skuːl] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns]
A SCHOOL OF REPENTANCE
一个 学校 的 悔改

悔改学校

[ɪts] ['miːnɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] ['ɔːθədɒks] ['krɪstʃənz]
Its Meaning for Orthodox Christians
它是 意义 为了 正统 基督徒

它对东正教基督徒的意义

[baɪ]
by
经过

经过

[ðə; ði][ˌɑː'tiː] . [rev] . [ˌælɪg'zɑːndə(r); ˌælɪg'zændə(r)] ['ʃmɛmən]
The Rt . Rev . Alexander Schmemann
这 rt . 牧师 . 亚历山大 施梅曼

亚历山大·施梅曼主教阁下

[dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv] [rɪ'lɪdʒəs] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n]
DEPARTMENT OF RELIGIOUS EDUCATION
部门 的 宗教 教育

宗教教育系

['ɔːθədɒks] [tʃɜːtʃ] [ɪn] [ə'merɪkə]
ORTHODOX CHURCH IN AMERICA
正统 教会 在 美国

美国东正教会

[njuː] [jɔːk] -
New York 1970
新的 约克 -

纽约，1970年

['sekənd] ['prɪntɪŋ] -
Second Printing 1977
第二 印刷 -

1977年第二版

['kɒntents]
CONTENTS
内容

内容

[greɪt] [lent] [faɪv]
GREAT LENT 5
伟大的 借出的 5

大斋期 5

[ðə; ði] [taɪm] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns]
The Time of Repentance
这 时间 的 悔改

悔改之时

['sʌndez] [ɒv; əv] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] ['sɛvən]
SUNDAYS OF PREPARATION 7
星期日 的 准备 7

预备日的星期日 7

['lentən] ['wɜːʃɪp] -
LENTEN WORSHIP 13
大斋期 崇拜 -

四旬期敬拜 13

[haʊ] [kæn; kən] [wiː; wi] [kiːp] [greɪt] [lent] ? -
HOW CAN WE KEEP GREAT LENT ? 23
如何 能 我们 保持 伟大的 借出的 ? -

我们如何才能守好大斋期？23

[greɪt] [lent]
GREAT LENT
伟大的 借出的

大斋期

[ðə; ði] [taɪm] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns]
THE TIME OF REPENTANCE
这 时间 的 悔改

悔改之时

" ['breðrən] , [waɪl] ['fɑːstɪŋ] ['bɒdɪli] , [let] [ˌjuː 'es] ['ɔːlsəʊ] [fɑːst] ['spɪrɪtʃuəli] ; [let] [ˌjuː 'es] ['luːs(ə)n] ['evri]
" Brethren , while fasting bodily , let us also fast spiritually ; let us loosen every
" 弟兄们 , 尽管 禁食 身体上的 , 让 我们 还 快速地 精神层面 ; 让 我们 松开 每一个
[bɒnd] [ɒv; əv] [ɪn'dʒʌstɪs] ;
bond of injustice ;
纽带 的 不公正 ;

弟兄们，我们身体禁食的同时，也要心灵禁食；让我们松开一切不义的捆绑；

[let] [ˌjuː 'es] [dɪ'strɔɪ] [ðə; ði] [strɒŋ] ['fetəz] [ɒv; əv] ['vaɪələns] ; [let] [ˌjuː 'es] [teə(r); tɪə] [ʌp] ['evri] [ˌʌn'dʒʌst]
let us destroy the strong fetters of violence ; let us tear up every unjust
让 我们 破坏 这 强的 镣铐 的 暴力 ; 让 我们 撕 向上 每一个 不公正
['raɪtɪŋ] ;
writing ;
写作 ;

让我们摧毁暴力的强大枷锁；让我们撕毁一切不公正的文字；

[let] [ˌjuː 'es] [gɪv] [bred] [tuː; tə] [ðə; ði] ['hʌŋgri] [ænd; ənd] [let] [ˌjuː 'es] ['welkəm] [ðə; ði] ['həʊmləs] [pɔː(r); pʊə(r)]
let us give bread to the hungry and let us welcome the homeless poor
让 我们 给 面包 到 这 饥饿的 和 让 我们 欢迎 这 无家可归者 贫穷的
[tuː; tə] ['aʊə(r)] ['haʊzɪz] ,
to our houses ,
到 我们的 房屋 ,

让我们给饥饿的人面包，让我们欢迎无家可归的穷人到我们家中来。

[ðæt] [frɒm; frəm] [kraɪst] ['aʊə(r)] [gɒd] [wiː; wi] [meɪ] [rɪ'siːv] [ðə; ði] [greɪt] ['mɜːsi] .
that from Christ our God we may receive the great mercy .
那 从 基督 我们的 上帝 我们 可能 收到 这 伟大的 怜悯 .

愿我们从基督我们的上帝那里得到莫大的怜悯。

" (- , ['wenzdeɪ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fɜːst] [wiːk])
" (Stichira , Wednesday of the First Week)
" (- , 周三 的 这 第一的 星期)

（Stichira，第一周星期三）

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [ə'prəʊtʃɪŋ] [ə'gen] [ðə; ði] [greɪt] [lent] — [ðə; ði] [taɪm] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns] , [ðə; ði] [taɪm]
We are approaching again the Great Lent — the time of repentance , the time
我们 是 接近 再次 这 伟大的 大斋期 — 这 时间 的 悔改 , 这 时间
[ɒv; əv] ['aʊə(r)] [ˌrekənsɪli'eɪʃ(ə)n] [wɪð] [gɒd] .
of our reconciliation with God .
的 我们的 和解 和 上帝 .

我们又将迎来大斋期——忏悔的时期，与上帝和好的时期。

[rɪ'pentəns] [ɪz] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ænd; ənd] ['ɔːlsəʊ] [ðə; ði] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['truːli] ['krɪstʃən] [laɪf] .
Repentance is the beginning and also the condition of a truly Christian life .
悔改 是 这 开始 和 还 这 状况 的 一个 真的 基督教 生活 .

悔改是真正基督徒生活的开始，也是其必要条件。

" [rɪ'pent] ! " [wɒz; wəz] [ðə; ði] [fɜːst] [wɜːd] [ɒv; əv] [kraɪst] [wen] [hiː; hi] [bɪ'gæn] [tuː; tə] [priːtʃ] ([mæt] .
" Repent ! " was the first word of Christ when He began to preach (Matt .
" 悔改 ! " 曾是 这 第一的 单词 的 基督 什么时候 他 开始 到 布道 (马特 .
[fɔːr] : -) .
4 : 17) .
4 : -) .

“悔改吧！”是基督开始传道时说的第一句话（太 4:17）。

[bʌt; bət] [wɒt] [ɪz] [rɪ'pentəns] ?
But what is repentance ?
但 什么 是 悔改 ?

但什么是悔改?

[ɪn] [ðə; ði] ['deɪli] [rʌʃ] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] [laɪf] [wiː; wi] [hæv; həv] [nəʊ] [taɪm] [tuː; tə] [θɪŋk] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] ,
In the daily rush of our life we have no time to think about it ,
在 这 日常的 匆忙 的 我们的 生活 我们 有 不 时间 到 思考 关于 它 ,

在忙碌的日常生活中，我们根本没有时间去思考这个问题。

[wiː; wi] ['sɪmpli] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] [fɔː(r); fə(r)] ['grɑːntɪd] [ðæt] [wiː; wi] [mʌst; məst] [gəʊ] [tuː; tə] [kən'feʃ(ə)n] , [rɪ'siːv]
we simply take it for granted that we must go to confession , receive
我们 简单地 拿 它 为了 的确 那 我们 必须 去 到 忏悔 , 收到
[ˌæbsə'luːʃ(ə)n] ,
absolution ,
赦免 ,

我们理所当然地认为，我们必须去忏悔，获得赦免。

[ænd; ənd] [ðen] [fə'get] [ɔːl] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] [ʌn'tɪl] [nekst] [jɪə(r)] .
and then forget all about it until next year .
和 然后 忘记 全部 关于 它 直到 下一个 年 .

然后就把这件事忘得一干二净，直到明年再说。

[jet] [ðeə(r)] [mʌst; məst] [biː; bi] [ə; eɪ] ['riːz(ə)n] [waɪ] ['aʊə(r)] [tʃɜːtʃ] [hæz; həz] [set] [ə'pɑːt] ['sev(ə)n] [wiːks]
Yet there must be a reason why our Church has set apart seven weeks
然而 那里 必须 是 一个 原因 为什么 我们的 教会 有 放 除 七 周
[æz; əz] [ə; eɪ] ['speʃ(ə)l] [taɪm] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns] [ænd; ənd] [kɔːlz] [iːtʃ] ['ɔːθədɒks] ['krɪstʃən] [tuː; tə] [ə; eɪ]
as a special time of repentance and calls each Orthodox Christian to a
作为 一个 特别的 时间 的 悔改 和 呼叫 每个 正统 基督教 到 一个
['speʃ(ə)l] ['spɪrɪtʃuəl] ['efət] .
special spiritual effort .
特别的 精神 努力 .

然而，我们的教会之所以将七周定为特殊的悔改时期，并呼吁每一位东正教基督徒进行特殊的灵性努力，必然是有原因的。

[ænd; ənd] [ðɪs] ['riːz(ə)n] [mʌst; məst] ['ɒbviəsli] [kən'sɜːn] [ˌem 'iː] , [maɪ] [laɪf] , [maɪ] [feɪθ] , [maɪ]
And this reason must obviously concern me , my life , my faith , my
和 这 原因 必须 明显地 忧虑 我 ， 我的 生活 ， 我的 信仰 ， 我的
['membəʃɪp] [ɪn] [ðə; ði] [tʃɜːtʃ] .
membership in the Church .
会员资格 在 这 教会 .

而这个原因显然与我息息相关，与我的生活、我的信仰、我在教会中的成员身份有关。

[ai] [mʌst; məst] [traɪ] [tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] [ˌaɪ 'tiː] ,
I must try to understand it ,
我 必须 尝试 到 理解 它 ，

我必须试着理解它。

[tuː; tə] ['fɒləʊ] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] [ai] [kæn; kən] [ðə; ði] ['tiːtʃɪŋz] [ɒv; əv] [maɪ] [tʃɜːtʃ] ,
to follow as much as I can the teachings of my Church ,
到 跟随 作为 很多 作为 我 能 这 教义 的 我的 教会 ，

尽可能地遵循教会的教义，

[biː; bi] ['ɔːθədɒks] [nɒt] ['əʊnli] [baɪ] [neɪm] , [bʌt; bət] [ɪn] [laɪf] [ɪt'self] .
be Orthodox not only by name , but in life itself .
是 正统 不是 仅有的 经过 姓名 ， 但 在 生活 本身 .

不仅要在名义上信奉东正教，更要在生活中践行东正教。

[wɒt] [ðen] [ɪz] [rɪ'pentəns] ?
What then is repentance ?
什么 然后 是 悔改 ？

那么，什么是悔改?

[greɪt] [lent] [gɪvz] [ðə; ði] ['ɑːnsə(r)] [tuː; tə] [ðɪs] ['kwestʃən] .
Great Lent gives the answer to this question .
伟大的 大斋期 给予 这 回答 到 这 问题 .

大斋期可以解答这个问题。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪn'diːd] [ə; eɪ] [skuːl] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns] ,
It is indeed a school of repentance ,
它 是 的确 一个 学校 的 悔改 ，

这的确是一所悔改学校。

[tuː; tə] [wɪtʃ] [iːtʃ] ['krɪstʃən] [mʌst; məst] [gəʊ] ['evri] [jɪə(r)] [ɪn] ['ɔːdə(r)] [tuː; tə] [rɪ'freʃ] [ðə; ði]
to which each Christian must go every year in order to refresh the
到 哪个 每个 基督教 必须 去 每一个 年 在 命令 到 刷新 这
[ˌʌndə'stændɪŋ] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [feɪθ] .
understanding of his faith .
理解 的 他的 信仰 .

每个基督徒每年都必须去那里，以更新他对信仰的理解。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] ['wʌndəf(ə)l] ['pɪlgrɪmɪdʒ] [tuː; tə] [ðə; ði] ['veri] ['sɔːsɪz] [ɒv; əv] ['ɔːθədɒksi] ,
It is a wonderful pilgrimage to the very sources of Orthodoxy ,
它 是 一个 精彩的 朝圣 到 这 非常 来源 的 东正教 ，

这是一次通往东正教源头的美妙朝圣之旅。

[ə; eɪ] [ˌriːdɪ'skʌvəri] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['truːli] ['ɔːθədɒks] [wei] [ɒv; əv] [laɪf] .
a rediscovery of a truly Orthodox way of life .
一个 重新发现 的 一个 真的 正统 方式 的 生活 .

重新发现真正的东正教生活方式。

[let] [ˌjuː 'es] [traɪ] [tuː; tə] [meɪk] [ðiːz] ['fɔːti] [deɪz] [æz; əz] ['miːnɪŋf(ə)l] , [æz; əz] [diːp] , [ænd; ənd] [æz; əz]
Let us try to make these forty days as meaningful , as deep , and as
让 我们 尝试 到 制作 这些 四十 天 作为 有意义的 ， 作为 深的 ， 和 作为
[rɪtʃ] , [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] .
rich , as possible .
富有的 ， 作为 可能的 .

让我们努力让这四十天尽可能地有意义、有深度、有收获。

[ɪn] [ðɪs] [briːf] [ˌekspləˈneɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [lent] [wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [diːl] [wɪð] :
In this brief explanation of Lent we shall deal with :
在 这 简短的 解释 的 大斋期 我们 将 交易 和 :

在这篇关于四旬斋的简要说明中，我们将探讨以下内容：

— [ðə; ði][ˌprepəˈreɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)] [ɡreɪt] [lent] ,
— the preparation for Great Lent ,
— 这 准备 为了 伟大的 大斋期 ,

——大斋期的准备工作，

— [ðə; ði] [ˈlentən] [ˈwɜːʃɪp] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈɔːθədɒks] [tʃɜːtʃ] ,
— the Lenten worship of the Orthodox Church ,
— 这 大斋期 崇拜 的 这 正统 教会 ,

——东正教的四旬斋礼拜

— [ðə; ði] [ˈɔːθədɒks] [ˈtiːtʃɪŋ] [ɒn] [ˈfɑːstɪŋ] , [preə(r)] [ænd; ənd][ˈʌðə(r)][ˈspɪrɪtʃuəl] [ˈefəts] [prɪˈskraɪbd]
— the Orthodox teaching on fasting , prayer and other spiritual efforts prescribed
— 这 正统 教学 在 禁食 , 祷告 和 其他 精神 努力 规定
[ˈdjʊərɪŋ] [lent] .
during Lent .
期间 大斋期 .

—东正教关于斋戒、祈祷和其他灵修活动在四旬斋期间的规定。

[ˈsʌndez] [ɒv; əv] [ˌprepəˈreɪʃ(ə)n]
SUNDAYS OF PREPARATION
星期日 的 准备

预备主日

[θriː] [wiːks] [bɪˈfɔː(r)] [lent] [ˈprɒpə(r)] [bɪˈɡɪnz] [wiː; wi][ˈentə(r)][ˈɪntuː][ə; eɪ][ˈpɪəriəd][ɒv; əv][ˈpriː] - [ˈlentən]
Three weeks before Lent proper begins we enter into a period of pre - Lenten
三 周 前 大斋期 恰当的 开始 我们 进入 进入 一个 时期 的 预 - 大斋期
[ˌprepəˈreɪʃ(ə)n] .
preparation .
准备 .

在四旬斋正式开始前三周，我们进入四旬斋前的准备期。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [ˈkɒnstənt] [ˈfiːtʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈɔːθədɒks] [trəˈdɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [ˈwɜːʃɪp] [ðæt] [ˈevri]
It is a constant feature of the Orthodox tradition of worship that every
它 是 一个 持续的 特征 的 这 正统 传统 的 崇拜 那 每一个
[ˈmeɪdʒə(r)] [lɪˈtɜːdʒɪkl] [ɪˈvent] — ([ˈkrɪsməs] ,
major liturgical event — (Christmas ,
主要的 礼仪 事件 — (圣诞节 ,

在东正教的礼拜传统中，一个不变的特点是，每一个重要的礼仪活动——（圣诞节、

[ˈiːstə(r)] , [lent]) — [ɪz] [əˈnaʊnst] [ænd; ənd] [prɪˈpeəd] [ɪn] [ədˈvɑːns] .
Easter , Lent) — is announced and prepared in advance .
复活节 , 大斋期) — 是 宣布 和 准备 在 进步 .

复活节、大斋节）——都是提前宣布和准备的。

[ˈnəʊɪŋ] [ˈaʊə(r)] [læk] [ɒv; əv][ˌkɒns(ə)nˈtreɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] " [ˈwɜːldlinəs] " [ɒv; əv][ˈaʊə(r)][laɪf] ,
Knowing our lack of concentration , the " worldliness " of our life ,
会心 我们的 缺少 的 专注 , 这 " 世俗 " 的 我们的 生活 ,

意识到我们注意力不集中，以及我们生活的"世俗性"，

[ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [kɔːlz][ˈaʊə(r)] [əˈtenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] [ˈsɪəriəsnəs] [ɒv; əv][ðə; ði] [əˈprəʊtʃɪŋ] [ɪˈvent] ,
the Church calls our attention to the seriousness of the approaching event ,
这 教会 呼叫 我们的 注意力 到 这 严肃 的 这 接近 事件 ,

教会提醒我们注意即将发生的事件的严重性。

[ɪnˈvaɪts; ˈɪnvaɪts][ˌjuː ˈes][tuː; tə] [ˈmedɪteɪt] [ɒn][ɪts] [sɪɡˈnɪfɪkəns] .
invites us to meditate on its significance .
邀请 我们 到 幽思 在 它是 意义 .

它引导我们思考其意义。

[ðʌs] , [bɪ'fɔː(r)] [wiː; wi] [kæn; kən] ['præktɪs] [lent] , [wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] ['gɪv(ə)n] [ɪts] ['miːnɪŋ] .
Thus , before we can practice Lent , we are given its meaning .
因此 , 前 我们 能 实践 大斋期 , 我们 是 给定 它是 意义 .

因此，在我们能够实践四旬斋之前，我们首先要了解它的意义。

[ðɪs] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] [ɪnk'luːdz] [fɔː(r)] [kən'sekjətɪv] ['sʌndez] [prɪ'siːdɪŋ] [lent] ,
This preparation includes four consecutive Sundays preceding Lent ,
这 准备 包括 四 连续的 星期日 前 大斋期 ,

这项准备工作包括大斋节前的连续四个星期日，

[iːtʃ] [wʌn] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] ['dedɪkeɪtɪd] [tuː; tə] [sʌm; səm] [ˌfʌndə'ment(ə)l] ['æspekt] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns] . [wʌn] . :
each one of them dedicated to some fundamental aspect of repentance . 1 . :
每个 一 的 他们 投入的 到 一些 基本的 方面 的 悔改 . 1 . :

他们各自致力于忏悔的某个基本方面。1.

[hjuː'mɪləti]
Humility
谦逊

谦逊

(['sʌndeɪ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['pʌblɪkən] [ænd; ənd] ['færɪsiː])
(Sunday of the Publican and Pharisee)
(星期日 的 这 酒馆老板 和 法利赛人)

（税吏和法利赛人的星期日）

[ɒn] [ðə; ði] [iːv] [ɒv; əv] [ðɪs] [deɪ] ([ai] . [iː] . [ɒn] ['sætədeɪ] [æt; ət] ['vespəz]) [ðə; ði] [lɪ'tɜːdʒɪkl] [bʊk] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['lentən] ['siːz(ə)n] — [ðə; ði] [traɪ'oʊdiən] [meɪks] [ɪts] [fɜːst] [ə'pɪərəns] [ænd; ənd] [teksts] [frɒm; frəm] [ˌaɪ 'tiː] [ɑː(r); ə(r)] ['ædɪd] [tuː; tə] [ðə; ði] ['juːʒuəl] [lɪ'tɜːdʒɪkl] [mə'tɪəriəl] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['wiːkli] [ˌrezə'rekʃ(ə)n] ['sɜːvɪs] .
On the eve of this day (i . e . on Saturday at Vespers) the liturgical book of the Lenten season — the Triodion makes its first appearance and texts from it are added to the usual liturgical material of the weekly Resurrection service .
在 这 前夕 的 这 天 (我 . e . 在 周六 在 晚祷) 这 礼仪 书 的 这 大斋期 季节 — 这 三重奏 制作 它是第一的 外貌 和 文本 从 它 是 额外 到 这 通常 礼仪 材料 的 这 每周 复活 服务 .

在这一天的前一天（即星期六的晚祷），大斋期的礼仪书——《三颂经》首次出现，其中的经文被添加到每周复活节礼拜的通常礼仪材料中。

[ðeɪ] [dɪ'veləp] [ðə; ði] [fɜːst] ['meɪdʒə(r)] [θiːm] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns] : [hjuː'mɪləti] .
They develop the first major theme of repentance : humility .
他们 发展 这 第一的 主要的 主题 的 悔改 : 谦逊 .

他们阐述了悔改的第一个主要主题：谦卑。

[ðə; ði] ['gɒsp(ə)l] ['les(ə)n] ([luːk] - : - - -) ['tiːtʃɪz] [ˌjuː 'es] [ðæt] [hjuː'mɪləti] [ɪz] [ðə; ði] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns] .
The Gospel lesson (Luke 18 : 10 - 14) teaches us that humility is the condition of repentance .
这 福音 课 (卢克 - : - - -) 教导 我们 那 谦逊 是 这 状况 的 悔改 .

福音书（路加福音 18:10-14）教导我们，谦卑是悔改的条件。

[ðə; ði]['pærəb(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði]['pʌblɪkən][ænd; ənd] ['færɪsiː] ['pɪktʃəz] [ə; eɪ][mæn] [huː] [ɪz]['ɔːlweɪz]
The parable of the Publican and Pharisee pictures a man who is always
这 寓言 的 这 酒馆老板 和 法利赛人 图片 一个 男人 WHO 是 总是
[pliːzd] [wɪð] [hɪm'self][ænd; ənd] [huː] [θɪŋks] [ðæt] [hiː; hi] [kəm'plaɪz] [wɪð] [ɔːl][ðə; ði] [rɪ'kwaɪərmənts]
pleased with himself and who thinks that he complies with all the requirements
高兴 和 他自己 和 WHO 思考 那 他 符合 和 全部 这 要求
[ɒv; əv] [rɪ'lɪdʒən] .
of religion .
的 宗教 .

税吏和法利赛人的比喻描绘了一个自以为是、认为自己已经遵守了所有宗教要求的人。

[hiː; hi][ɪz] [praʊd] [ɒv; əv] [hɪm'self] [ænd; ənd] [self] - [ə'ʃʊəd; ə'ʃɔːd] .
He is proud of himself and self - assured .
他 是 自豪的 的 他自己 和 自己 - 保证 .

他为自己感到骄傲，并且充满自信。

[ɪn] [ri'æləti] , [haʊ'evə(r)] , [hiː; hi] [hæz; həz]['fɔːlsɪfaɪd][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ɒv; əv] [rɪ'lɪdʒən] .
In reality , however , he has falsified the meaning of religion .
在 现实 , 然而 , 他 有 伪造 这 意义 的 宗教 .

然而，实际上他歪曲了宗教的意义。

[hiː; hi][hæz; həz] [rɪ'djuːst] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ɪk'stɜːn(ə)l] [ˌɑːbzər'veɪʃənz] [ænd; ənd][hiː; hi] ['meʒəz] [hɪz; ɪz]['paɪəti]
He has reduced it to external observations and he measures his piety
他 有 减少 它 到 外部的 观察 和 他 措施 他的 虔诚
[baɪ][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['mʌni] [hiː; hi] [gɪvz] [tuː; tə][ðə; ði]['temp(ə)l] .
by the amount of money he gives to the temple .
经过 这 数量 的 钱 他 给予 到 这 寺庙 .

他将虔诚简化为外在的观察，并以向寺庙捐赠的金额来衡量自己的虔诚。

[rɪ'lɪdʒən] [ɪz][fɔː(r); fə(r)][hɪm][ə; eɪ] [sɔːs] [ɒv; əv][self] - [ˌædmə'reɪʃ(ə)n] .
Religion is for him a source of self - admiration .
宗教 是 为了 他 一个 来源 的 自己 - 钦佩 .

对他来说，宗教是自我欣赏的来源。

[ðə; ði] ['pʌblɪkən] ['hʌmblz] [hɪm'self][ænd; ənd][hjuː'mɪləti]['dʒʌstɪfaɪz] [hɪm] [bɪ'fɔː(r)] [gɒd] .
The Publican humbles himself and humility justifies him before God .
这 酒馆老板 谦卑 他自己 和 谦逊 证明其合理性 他 前 上帝 .

税吏谦卑自己，而谦卑使他在上帝面前称义。

" [let] [ˌjuː 'es] [ə'vɔɪd] [ðə; ði] [haɪ] - [fləʊn] [spiːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['færɪsiː] " — [sez] [ðə; ði] [kən'teɪkiən]
" Let us avoid the high - flown speech of the Pharisee " — says the Kontakion
" 让 我们 避免 这 高的 - 飞行 演讲 的 这 法利赛人 " — 说道 这 kontakion
[ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] — " [ænd; ənd] [lɜːn] [ðə; ði]['mædʒəsti][ɒv; əv][ðə; ði] ['pʌblɪkənz] ['hʌmb(ə)l] [wɜːdz] . "
of the day — " and learn the majesty of the Publican's humble words . "
的 这 天 — " 和 学习 这 威严 的 这 酒馆老板 谦逊的 字 . "
[ˌtuː'tuː] .
2 .
2 .

"让我们避开法利赛人的高言辞,"当时的赞歌说道，"学习税吏谦卑话语的庄严。"2.

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə][ðə; ði]['fɑːðə(r)]
Return to the Father
返回 到 这 父亲

回归天父

(['sʌndeɪ] [ɒv; əv][ðə; ði]['prɒdɪg(ə)l] [sʌn])
(Sunday of the Prodigal Son)
(星期日 的 这 浪子 儿子)

(浪子回头主日)

[ðə; ði]['gɒsp(ə)l] ['riːdɪŋ] [ɒv; əv] [ðɪs] [deɪ] ([luːk] - :
The Gospel reading of this day (Luke 15 :
这 福音 阅读 的 这 天 (卢克 - :

今日福音经文（路加福音 15:

- - -) [gɪvz] [ˌjuː 'es][ðə; ði]['sekənd] [θiːm] [ɒv; əv] [lent] [ænd; ənd] [rɪ'pentəns] : [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði]
11 - 32) gives us the second theme of Lent and repentance : that of the
- - -) 给予 我们 这 第二 主题 的 大斋期 和 悔改 : 那 的 这
[rɪ'tɜːn] [tuː; tə] [gɒd] .
return to God .
返回 到 上帝 .

11-32）提出了四旬斋和悔改的第二个主题：回归上帝。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [ək'nɒlɪdʒ] [sɪnz][ænd; ənd][tuː; tə] [kən'fes] [ðem; ðəm] .
It is not enough to acknowledge sins and to confess them .
它 是 不是 足够的 到 承认 罪孽 和 到 承认 他们 .

仅仅承认罪过并忏悔是不够的。

[rɪ'pentəns] [rɪ'meɪnz] ['fruːtləs] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][dɪ'zaɪə(r)][ænd; ənd][dɪ'sɪʒ(ə)n][tuː; tə] [tʃeɪndʒ] [laɪf] , [tuː; tə]
Repentance remains fruitless without the desire and decision to change life , to
悔改 遗迹 徒劳无功 没有 这 欲望 和 决定 到 改变 生活 , 到
[gəʊ] [bæk] [tuː; tə] [gɒd] ,
go back to God ,
去 后退 到 上帝 ,

如果没有改变生活、回归上帝的愿望和决心，悔改就毫无意义。

[tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ðə; ði] ['muːvmənt] [ɒv; əv] [ə'senʃn] [ænd; ənd][ˌpjʊərɪfɪ'keɪʃ(ə)n] .
to begin the movement of ascension and purification .
到 开始 这 移动 的 升天 和 纯化 .

开启提升和净化的运动。

[wiː; wi][mʌst; məst]['riːəlaɪz] [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv] [lɒst] ['aʊə(r)]['spɪrɪtʃuəl] ['bjuːti] [ænd; ənd]['pjʊərəti]
We must realize that we have lost our spiritual beauty and purity
我们 必须 意识到 那 我们 有 丢失的 我们的 精神 美丽 和 纯度
[ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst][wɒnt][tuː; tə][rɪ'kʌvə(r)][ðem; ðəm] :
and we must want to recover them :
和 我们 必须 想 到 恢复 他们 :

我们必须意识到我们已经失去了精神上的美好和纯洁，我们必须渴望重新找回它们：

" . . . [ai][ʃæl; ʃəl] [rɪ'tɜːn] [tuː; tə][ðə; ði] [kəm'pæʃənət] ['fɑːðə(r)] ['kraɪɪŋ] [wɪð] [tɪəz] :
" . . . I shall return to the compassionate Father crying with tears :
" . . . 我 将 返回 到 这 富有同情心 父亲 哭泣 和 眼泪 :

“……我将含泪回到慈爱的天父身边：

[rɪ'siːv] [ˌem 'iː][æz; əz][wʌn][ɒv; əv] [ðaɪ] ['sɜːvənts] .
Receive me as one of Thy servants .
收到 我 作为 一 的 你的 仆人 .

请接纳我成为您的仆人之一。

" [æt; ət]['mætɪnz][wiː; wi] [sɪŋ] [sɑːm] - : " [baɪ][ðə; ði] ['rɪvəz] [ɒv; əv]['bæbɪlən] , [ðeə(r)][wiː; wi][sæt]
" At Matins we sing Psalm 137 : " By the rivers of Babylon , there we sat
" 在 晨祷 我们 唱歌 诗篇 - : " 经过 这 河流 的 巴比伦 , 那里 我们 卫星
[daʊn] [ænd; ənd] [wept] ,
down and wept ,
向下 和 哭泣 ,

“在晨祷时，我们唱诗篇137篇：‘我们在巴比伦的河边坐下哭泣，

[wen] [wiː; wi] [rɪ'membəd] ['zaɪən] . . . .
when we remembered Zion . . . .
什么时候 我们 记得 锡安 . . . .

当我们想起锡安……

[ɪf] [ai] [fə'get] [ðiː] , [əʊ][dʒə'ruːsələm] , [let][maɪ] [raɪt] [hænd] [fə'get] [hɜː(r); hə(r)] ['kʌnɪŋ] .
If I forget thee , O Jerusalem , let my right hand forget her cunning .
如果 我 忘记 你 , 哦 耶路撒冷 , 让 我的 正确的 手 忘记 她 狡猾 .

耶路撒冷啊，我若忘记你，情愿我的右手忘记她的技巧。

" [ðə; ði] ['krɪstʃən] [ri'membə] [ænd; ənd] [nəʊz] [ðæt] [hiː; hi][hæz; həz] [lɒst] [kə'mjuːniən] [wɪð] [gɒd] ,
" The Christian remembers and knows that he has lost communion with God ,
" 这 基督教 记得 和 知道 那 他 有 丢失的 圣餐 和 上帝 ,

基督徒记得并知道自己已经失去了与上帝的联系，

[ðə; ði] [piːs] [ænd; ənd][ðə; ði][dʒɔɪ][ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['kɪŋdəm] , [ðə; ði]['pjʊərəti][ɒv; əv][ðə; ði] [njuː] [laɪf] .
the peace and the joy of His Kingdom , the purity of the new life .
这 和平 和 这 喜悦 的 他的 王国 , 这 纯度 的 这 新的 生活 .

祂国度的平安与喜乐，新生命的纯洁。

[fɔː(r); fə(r)][hiː; hi][wɒz; wəz][bæp'taɪzd] , [ˌɪntrə'djuːst] ['ɪntuː][ðə; ði] ['bɒdi] [ɒv; əv] [kraɪst] ,
For he was baptized , introduced into the Body of Christ ,
为了 他 曾是 受洗 , 介绍 进入 这 身体 的 基督 ,

因为他受了洗，加入了基督的身体。

[bʌt; bət][hɪz; ɪz][sɪnz][hæv; həv] ['drɪvn] [hɪm] [ə'weɪ] [frɒm; frəm] [gɒd] .
but his sins have driven him away from God .
但 他的 罪孽 有 驱动 他 离开 从 上帝 .

但他的罪恶使他远离了上帝。

[rɪ'pentəns] , ['ðeəfɔː(r)] , [ɪz] [ðɪs] [dɪ'zaɪə(r)][tuː; tə] [rɪ'tɜːn] [tuː; tə] [gɒd] , [ə; eɪ] ['muːvmənt] [ɒv; əv] [lʌv]
Repentance , therefore , is this desire to return to God , a movement of love
悔改 , 所以 , 是 这 欲望 到 返回 到 上帝 , 一个 移动 的 爱
[ænd; ənd] [trʌst] :
and trust :
和 相信 :

因此，悔改就是渴望回归上帝，是一种爱与信赖的行动：

" [ai][hæv; həv] ['wɪkɪdli] [streɪd] [ə'weɪ] [frɒm; frəm] [ðaɪ] ['fɑːðəli] ['glɔːri] ,
" I have wickedly strayed away from Thy Fatherly glory ,
" 我 有 邪恶地 迷路了 离开 从 你的 父爱 荣耀 ,

"我已背离祢父爱的荣耀，犯下了罪恶。"

[ænd; ənd] ['weɪstɪd] [ðə; ði] ['rɪtʃɪz] [ðaʊ] [geɪv] [ˌem 'iː] [ə'mʌŋ] ['sɪnəz] .
and wasted the riches Thou gavest me among sinners .
和 浪费 这 财富 你 给予 我 之中 罪人 .

我将你赐予我的财富浪费在了罪人身上。

[ðen] [duː; də][ai] [reɪz] [ðə; ði] [prɑːdɪgəlz] [kraɪ]['ʌntə; 'ʌntu] [ðiː] , [əʊ]['baʊntɪf(ə)l]['fɑːðə(r)] , [ai][hæv; həv]
Then do I raise the prodigal's cry unto Thee , O Bountiful Father , I have
然后 做 我 增加 这 浪子的 哭 到 汝 , 哦 丰富 父亲 , 我 有
[sin] [ə'genst] [ðiː] :
sinned against Thee :
罪过 反对 汝 :

那么，我便向你发出浪子般的呼求，仁慈的天父啊，我得罪了你：

[teɪk] [ˌem 'iː] [bæk] [æz; əz][ə; eɪ] ['penɪtənt] , [ænd; ənd] [meɪk] [ˌem 'iː][æz; əz][wʌn][ɒv; əv][ðaɪ]['haɪəd] ['sɜːvənts]
take me back as a penitent , and make me as one of thy hired servants
拿 我 后退 作为 一个 忏悔者 , 和 制作 我 作为 一 的 你的 雇用 仆人
. . . .
. . . .
. . . .

请接纳我，让我做你的雇工……

" ([kən'teɪkiən] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ]) [θriː] .
" (Kontakion of the day) 3 .
" (kontakion 的 这 天) 3 .

"（当日的 Kontakion）3.

[ðə; ði] [lɑːst] ['dʒʌdʒmənt]
The Last Judgment
这 最后的 判断

最后的审判

([miːt] [feə(r)] ['sʌndeɪ])
(Meat Fare Sunday)
(肉 票价 星期日)

（周日肉类美食节）

[ɒn] [miːt] [feə(r)] ['sætədeɪ] ([prɪ'siːdɪŋ] [ðɪs] ['sʌndeɪ])
On Meat Fare Saturday (preceding this Sunday)
在 肉 票价 周六 (前 这 星期日)

周六肉类美食节（本周日之前）

[ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [prɪ'skraɪbz] [ðə; ði] [ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] [kəˌmemə'reɪʃn] [ɒv; əv] [ɔːl] [hɜː(r); hə(r)] [dɪ'pɑːtɪd] ['membəz] .
the Church prescribes the universal commemoration of all her departed members .
这 教会 规定 这 普遍的 纪念 的 全部 她 已离开 成员 .

教会规定要普遍纪念所有已故的成员。

[ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [ɪz] ['juːnəti] [ænd; ənd] [lʌv] [ɪn] [kraɪst] .
The Church is unity and love in Christ .
这 教会 是 统一 和 爱 在 基督 .

教会是在基督里的合一与爱。

[wiː; wi] [ɔːl] [dɪ'pend] [ɒn] [iːtʃ] ['ʌðə(r)] , [bɪ'lɒŋ] [tuː; tə] [iːtʃ] ['ʌðə(r)] , [ɑː(r); ə(r)] [ju'naɪtɪd] [baɪ] [ðə; ði] [lʌv] [ɒv; əv] [kraɪst] .
We all depend on each other , belong to each other , are united by the love of Christ .
我们 全部 依赖 在 每个 其他 , 属于 到 每个 其他 , 是 团结的 经过 这 爱 的 基督 .

我们彼此依赖，彼此归属，因基督的爱而团结在一起。

['aʊə(r)] [rɪ'pentəns] , ['ðeəfɔː(r)] ,
Our repentance , therefore ,
我们的 悔改 , 所以 ,

因此，我们悔改，

[wʊd] [nɒt] [biː; bi] [kəm'pliːt] [wɪ'ðaʊt] [æn; ən] [ækt] [ɒv; əv] [lʌv] [tə'wɔːdz] [ɔːl] [ðəʊz] [huː] [hæv; həv] [dɪ'pɑːtɪd] [ðɪs] [laɪf] [bɪ'fɔː(r)] [ˌjuː 'es] .
would not be complete without an act of love towards all those who have departed this life before us .
会 不是 是 完全的 没有 一个 行为 的 爱 向 全部 那些 WHO 有 已离开 这 生活 前 我们 .

如果没有对所有先我们而去的人表达爱意，这一切就不算完整。

[rɪ'pentəns] [ɪz] [praɪ'merəli] [ðə; ði] [rɪ'kʌvəri] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [ɒv; əv] [lʌv] :
Repentance is primarily the recovery of the spirit of love :
悔改 是 主要 这 恢复 的 这 精神 的 爱 :

悔改的本质是恢复爱的精神：

" [baɪ] [ðɪs] [ʃæl; ʃəl] [ɔːl] [men] [nəʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [maɪ] [dɪ'saɪpl] [ɪf] [juː; jʊ] [hæv; həv] [lʌv] [fɔː(r); fə(r)] [wʌn] [ə'nʌðə(r)] " ([dʒɒn] - : -) .
" By this shall all men know that you are my disciples if you have love for one another " (John 13 : 35) .
" 经过 这 将 全部 男人 知道 那 你 是 我的 门徒 如果 你 有 爱 为了 一 其他 " (约翰 - : -) .

“你们若彼此相爱，众人因此就认出你们是我的门徒了。”（约翰福音 13:35）

[lɪ'tɜːdʒɪkli] [ðɪs] [kəˌmeməˈreɪʃn] [ɪnk'luːdz] ['vespəz] [ɒn]['fraɪdeɪ] , ['mætɪnz][ænd; ənd][dɪ'vaɪn] ['lɪtədʒi]
Liturgically this commemoration includes Vespers on Friday , Matins and Divine Liturgy
礼仪上的 这 纪念 包括 晚祷 在 星期五 , 晨祷 和 神圣的 礼仪
[ɒn] ['sætədeɪ] .
on Saturday .
在 周六 .

礼仪上，此次纪念活动包括周五的晚祷、周六的晨祷和圣礼。

[ðə; ði] ['sʌndeɪ] ['gɒsp(ə)l] (['mæθjuː] - : - - -) [rɪ'maɪndz][ˌjuː 'es][ɒv; əv][ðə; ði] [θɜːd] [θiːm] [ɒv; əv]
The Sunday Gospel (Matthew 25 : 31 - 46) reminds us of the third theme of
这 星期日 福音 (马修 - : - - -) 提醒 我们 的 这 第三 主题 的
[rɪ'pentəns] :
repentance :
悔改 :

主日福音（马太福音 25:31-46）提醒我们悔改的第三个主题：

[ˌprepə'reɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'vaɪn] ['dʒʌdʒmənt] .
preparation for Divine Judgment .
准备 为了 神圣的 判断 .

为神的审判做准备。

[ə; eɪ] ['krɪstʃən] [laɪvz; lɪvz]['ʌndə(r)] [kraɪsts] ['dʒʌdʒmənt] .
A Christian lives under Christ's judgment .
一个 基督教 生活 在下面 基督的 判断 .

基督徒生活在基督的审判之下。

[ðɪs] [miːnz] [ðæt] [wiː; wi][mʌst; məst][rɪ'fɜː(r)]['aʊə(r)]['ækʃ(ə)nz] , ['ætətjʊd] , ['dʒʌdʒmənts][tuː; tə] [kraɪst] ,
This means that we must refer our actions , attitudes , judgments to Christ ,
这 方法 那 我们 必须 参考 我们的 行动 , 态度 , 判决 到 基督 ,

这意味着我们必须将我们的行为、态度和判断都交托给基督。

[tuː; tə][hɪz; ɪz] ['prez(ə)ns] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] , [ðæt] [wiː; wi][mʌst; məst] [siː] [kraɪst] [ɪn]['aʊə(r)] ['feləʊ] [men] .
to His presence in the world , that we must see Christ in our fellow men .
到 他的 在场 在 这 世界 , 那 我们 必须 看 基督 在 我们的 同伴 男人 .

祂在世间的存在，意味着我们必须在同胞身上看到基督。

[fɔː(r); fə(r)] " [ɪnəz'mʌtʃ] [æz; əz][juː; jʊ][hæv; həv] [dʌn] [ˌaɪ 'tiː]['ʌntə; 'ʌntu][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] [liːst] [ɒv; əv]
For " inasmuch as you have done it unto one of the least of
为了 " 因此 作为 你 有 完毕 它 到 一 的 这 至少 的
[ðiːz] [maɪ] ['breðrən] ,
these My brethren ,
这些 我的 弟兄们 ,

“你们既做在我这些弟兄中一个最小的身上，

[juː; jʊ][hæv; həv] [dʌn] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ˌem 'iː] . . . .
you have done it to Me . . . .
你 有 完毕 它 到 我 . . . .

你对我做了这样的事……

" [ðə; ði]['pærəb(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði][lɑːst]['dʒʌdʒmənt] [gɪvz] [ˌjuː 'es][ðə; ði] " [tɜːmz] [ɒv; əv] ['refrəns] "
" The parable of the Last Judgment gives us the " terms of reference "
" 这 寓言 的 这 最后的 判断 给予 我们 这 " 条款 的 参考 "
[fɔː(r); fə(r)]['aʊə(r)][self] - [ɪˌvælju'eɪʃn] [æz; əz] ['krɪstʃənz] .
for our self - evaluation as Christians .
为了 我们的 自己 - 评估 作为 基督徒 .

“末日审判的比喻为我们基督徒自我评价提供了‘参考标准’。”

[ɒn][ðə; ði] [wiːk] ['fɒləʊɪŋ] [miːt] [feə(r)] ['sʌndeɪ] [ə; eɪ] ['lɪmɪtɪd] ['fɑːstɪŋ] [ɪz] [prɪ'skraɪbd] .
On the week following Meat Fare Sunday a limited fasting is prescribed .
在 这 星期 下列的 肉 票价 星期日 一个 有限的 禁食 是 规定 .

在肉食节星期日之后的一周，规定要进行有限的斋戒。

[wiː; wi][mʌst; məst][treɪn][ænd; ənd][prɪ'peə(r)] [ɑː'selvz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [greɪt] ['efət] [ɒv; əv] [lent] .
We must train and prepare ourselves for the great effort of Lent .
我们 必须 火车 和 准备 我们自己 为了 这 伟大的 努力 的 大斋期 .

我们必须训练和准备自己，迎接四旬斋的巨大挑战。

[ɒn] ['wenzdeɪ] [ænd; ənd]['fraɪdeɪ][ðə; ði] [dɪ'vaɪn] ['lɪtədʒi] [ɪz][nɒt] [sɜːvd] [ænd; ənd][ðə; ði] [taɪp] [ɒv; əv]
On Wednesday and Friday the Divine Liturgy is not served and the type of
在 周三 和 星期五 这 神圣的 礼仪 是 不是 服务 和 这 类型 的
['wɜːʃɪp] [ɪz] [ɔːl'redi] ['lentən] .
worship is already Lenten .
崇拜 是 已经 大斋期 .

星期三和星期五不举行圣礼，礼拜形式已改为四旬斋形式。

[ɒn] [tʃiːz] - [feə(r)] ['sætədeɪ] [ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [kə'meməreit] [ɔːl] [men] [ænd; ənd] ['wɪmɪn] [huː]
On Cheese - Fare Saturday the Church commemorates all men and women who
在 奶酪 - 票价 周六 这 教会 纪念 全部 男人 和 女性 WHO
[wɜː(r); wə(r)] " [ɪ'luːmɪnd] [θruː] ['fɑːstɪŋ] " — [ðə; ði]['həʊli] [ə'setɪk] [ænd; ənd] ['fɒstəz] .
were " illumined through fasting " — the Holy Ascetics and Fosters .
是 " 照明 通过 禁食 " — 这 圣 苦行僧 和 福斯特 .

在奶酪节星期六，教会纪念所有“通过斋戒获得启迪”的男男女女——圣苦行者和圣牧者。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['pætənz] [wiː; wi][mʌst; məst] ['fɒləʊ] , ['aʊə(r)] [gaɪdz] [ɪn][ðə; ði] ['dɪfɪkəlt] [ɑːt][ɒv; əv]
They are the patterns we must follow , our guides in the difficult art of
他们 是 这 图案 我们 必须 跟随 , 我们的 指南 在 这 难的 艺术 的
['fɑːstɪŋ] [ænd; ənd] [rɪ'pentəns] . [fɔːr] .
fasting and repentance . 4 .
禁食 和 悔改 . 4 .

这些是我们必须遵循的模式，是我们在禁食和忏悔这门艰难艺术中的指南。4.

[fə'gɪvnəs]
Forgiveness
饶恕

饶恕

([tʃiːz] [feə(r)] ['sʌndeɪ])
(Cheese Fare Sunday)
(奶酪 票价 星期日)

（奶酪美食星期日）

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði][lɑːst] [deɪ] [bɪ'fɔː(r)] [lent] .
This is the last day before Lent .
这 是 这 最后的 天 前 大斋期 .

今天是四旬斋前的最后一天。

[ɪts] ['lɪtədʒi] [dɪ'veləps] [θriː] [θiːmz] : ([ə; eɪ]) " [ðə; ði] [ɪk'spʌlʃ(ə)n] [ɒv; əv]['ædəm][frɒm; frəm][ðə; ði]
Its liturgy develops three themes : (a) " the expulsion of Adam from the
它是 礼仪 发展 三 主题 : (一个) " 这 驱逐 的 亚当 从 这
['pærədaɪs][ɒv; əv] [blɪs] .
paradise of bliss .
天堂 的 极乐 .

它的礼仪发展了三个主题：（a）“亚当被逐出天堂”。

" [mæn][wɒz; wəz] [kri'eɪtɪd] [fɔː(r); fə(r)]['pærədaɪs] — [fɔː(r); fə(r)] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [gɒd] [ænd; ənd]
" Man was created for paradise — for knowledge of God and
" 男人 曾是 创建 为了 天堂 — 为了 知识 的 上帝 和
[kə'mjuːniən] [wɪð] [hɪm] .
communion with Him .
圣餐 和 他 .

“人被创造出来是为了进入天堂——为了认识上帝并与上帝交流。”

[hɪz; ɪz][sɪnz][hæv; həv] [dɪ'praɪvd] [hɪm][ɒv; əv] [ðɪs] ['blesɪd; blest][laɪf][ænd; ənd][hɪz; ɪz] [ɪg'zɪstəns] [ɒn] [ɜːθ]
His sins have deprived him of this blessed life and his existence on earth
他的 罪孽 有 被剥夺的 他 的 这 蒙福 生活 和 他的 存在 在 地球
[ɪz][æn; ən]['eksaɪl] .
is an exile .
是 一个 流亡 .

他的罪孽剥夺了他享受这种幸福生活的权利，他在人世间的存在是一种流放。

[kraɪst] , [ðə; ði][gɒd] - [mæn] ,
Christ , the God - man ,
基督 , 这 上帝 - 男人 ,

基督，神人，

['əupənz][ðə; ði] [dɔːz] [ɒv; əv]['pærədaɪs][tuː; tə] ['evri] [wʌn] [huː] [fɒləʊz] [hɪm][ænd; ənd][ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [ɪz]
opens the doors of Paradise to every one who follows Him and the Church is
打开 这 门 的 天堂 到 每一个 一 WHO 跟随 他 和 这 教会 是
['aʊə(r)] [gaɪd] [tuː; tə][ðə; ði] ['hev(ə)nli] ['fɑːðəlænd] .
our guide to the heavenly fatherland .
我们的 指导 到 这 天上 祖国 .

祂向所有跟随祂的人敞开天堂之门，教会是我们通往天国的向导。

([biː]) ['aʊə(r)][fɑːst][mʌst; məst][nɒt][biː; bi][ˌhɪpə'krɪtɪk(ə)l] , [ə; eɪ] [ʃəʊ] [ɒf] .
(b) Our fast must not be hypocritical , a show off .
(b) 我们的 快速地 必须 不是 是 虚伪 , 一个 展示 离开 .

（b）我们的斋戒不能是虚伪的，不能是炫耀的。

[wiː; wi][mʌst; məst] " [ə'pɪə(r)] [nɒt]['ʌntə; 'ʌntu][men][tuː; tə][fɑːst] ,
We must " appear not unto men to fast ,
我们 必须 " 出现 不是 到 男人 到 快速地 ,

我们不能"在人前显得禁食，

[bʌt; bət]['ʌntə; 'ʌntu]['aʊə(r)]['fɑːðə(r)] [huː] [ɪz][ɪn]['siːkrət] " ([ˌsiː 'ef] . ['sʌndeɪ] ['les(ə)n][frɒm; frəm] ['mæθjuː]
but unto our Father who is in secret " (cf . Sunday lesson from Matthew
但 到 我们的 父亲 WHO 是 在 秘密 " (cf . 星期日 课 从 马修
: [sɪks] : - - -) .
: 6 : 14 - 21) .
: 6 : - - -) .

但我们是在暗中的父"（参见马太福音 6: 14-21 的主日经文）。

([siː]) [ðə; ði] [kən'dɪʃn] [fɔː(r); fə(r)] [sʌtʃ] ['riːəl] ['fɑːstɪŋ] [ɪz] [ðæt] [wiː; wi] [fə'gɪv] [iːtʃ] ['ʌðə(r)][æz; əz][gɒd]
(c) The condition for such real fasting is that we forgive each other as God
(c) 这 状况 为了 这样的 真实的 禁食 是 那 我们 原谅 每个 其他 作为 上帝
[fə'giv] [ˌjuː 'es] — " [ɪf] [juː; jʊ] [fə'gɪv] [men][ðeə(r)]['trespæsiːz; 'trespəsiːz] ,
forgives us — " If you forgive men their trespasses ,
原谅 我们 — " 如果 你 原谅 男人 他们的 擅闯私人领地 ,

（c）这种真正禁食的条件是我们彼此饶恕，如同上帝饶恕我们一样——"你们若饶恕人的过犯，

[jɔː(r); jə(r)] ['hev(ə)nli] ['fɑːðə(r)] [wɪl] ['ɔːlsəʊ] [fə'gɪv] [juː; jʊ] . . . .
your Heavenly Father will also forgive you . . . .
你的 天上 父亲 将要 还 原谅 你 . . . .

天父也会原谅你……

" [ɒn][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [ɒv; əv] [ðɪs] [deɪ] , [æt; ət] ['vespəz] , [lent] [ɪz] [ɪ'nɔːgjəreɪtɪd] [wɪð] [ðə; ði] [greɪt]
" On the evening of this day , at Vespers , Lent is inaugurated with the Great
" 在 这 晚上 的 这 天 , 在 晚祷 , 大斋期 是 就职典礼 和 这 伟大的
:
Prokimenon :
普罗基梅农 :

"在这一天的傍晚，在晚祷时分，大斋期以伟大的普罗基梅农仪式拉开序幕：

" [tɜːn] [nɒt] [ə'weɪ] [ðaɪ] [feɪs] [frɒm; frəm] [ðaɪ] ['sɜːvənt] , [fɔː(r); fə(r)] [ai] [ˌeɪ 'em] [ɪn] ['trʌb(ə)l] ; [hɪə(r)] [ˌem 'iː]
" Turn not away Thy face from Thy servant , for I am in trouble ; hear me
" 转动 不是 离开 你的 脸 从 你的 仆人 , 为了 我 是 在 麻烦 ; 听到 我
['spiːdəli] .
speedily .
迅速地 .

"求你不要掩面不顾你的仆人，因为我遇到了麻烦；求你快快应允我。"

[ə'tend] [tuː; tə] [maɪ] [səʊl] [ænd; ənd] [dɪ'lɪvə(r)] [ˌaɪ 'tiː] .
Attend to my soul and deliver it .
出席 到 我的 灵魂 和 递送 它 .

照料我的灵魂，解救它。

" [æt; ət] [ðə; ði] [end] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['sɜːvɪs] [ðə; ði] ['feɪθf(ə)l] [ɑːsk] [fə'gɪvnəs] [frɒm; frəm] [wʌn] [ə'nʌðə(r)]
" At the end of the service the faithful ask forgiveness from one another
" 在 这 结尾 的 这 服务 这 忠实 问 饶恕 从 一 其他
[ænd; ənd] [ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [bɪ'gɪnz] [hɜː(r); hə(r)] ['pɪlgrɪmɪdʒ] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] ['dʒɔɪfl] [ænd; ənd] ['glɔːriəs] [deɪ]
and the Church begins her pilgrimage towards the joyful and glorious day
和 这 教会 开始 她 朝圣 向 这 快乐 和 辉煌 天
[ɒv; əv] ['iːstə(r)] .
of Easter .
的 复活节 .

"礼拜结束时，信徒们互相请求宽恕，教会开始了通往欢乐而荣耀的复活节的朝圣之旅。"

['lentən] ['wɜːʃɪp]
LENTEN WORSHIP
大斋期 崇拜

四旬斋崇拜

[ðə; ði] [greɪt] [lent] [kən'sɪsts] [ɒv; əv] [sɪks] [wiːks] [ɔː(r)] ['fɔːti] [deɪz] .
The Great Lent consists of six weeks or forty days .
这 伟大的 大斋期 由 的 六 周 或者 四十 天 .

大斋期持续六周，即四十天。

[ˌaɪ 'tiː] [bɪ'gɪnz] [ɒn] ['mʌndeɪ; 'mʌndi] ['ɑːftə(r)] [tʃiːz] [feə(r)] ['sʌndeɪ] [ænd; ənd] [endz] [ɒn] ['fraɪdeɪ] ['iːvnɪŋ]
It begins on Monday after Cheese Fare Sunday and ends on Friday evening
它 开始 在 周一 后 奶酪 票价 星期日 和 结束 在 星期五 晚上
[bɪ'fɔː(r)] [pɑːm] ['sʌndeɪ] .
before Palm Sunday .
前 棕榈 星期日 .

活动从奶酪节星期日之后的星期一开始，到棕枝主日之前的星期五晚上结束。

[ðə; ði] ['sætədeɪ] [ɒv; əv] ['læzərəs] - [ˌrezə'rekʃ(ə)n] ,
The Saturday of Lazarus ' Resurrection ,
这 周六 的 拉撒路 - 复活 ,

拉撒路复活的星期六

[pɑːm] ['sʌndeɪ] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['həʊli] [wiːk] [fɔːm] [ə; eɪ] ['speʃ(ə)l] [lɪ'tɜːdʒɪkl] ['saɪk(ə)l] [wɪð] [wɪtʃ] [wiː; wi]
Palm Sunday and the Holy Week form a special liturgical cycle with which we
棕榈 星期日 和 这 圣 星期 形式 一个 特别的 礼仪 循环 和 哪个 我们
[ʃæl; ʃəl] [diːl] [ɪn] [ə; eɪ] ['speʃ(ə)l] ['pæmflət] . [wʌn]
shall deal in a special pamphlet . 1
将 交易 在 一个 特别的 小册子 . 1

棕枝主日和圣周构成一个特殊的礼仪周期，我们将在专门的小册子中进行论述。

[ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [greɪt] [lent] [faɪnd] [ðeə(r)] [fɜːst] [ænd; ənd] [məʊst]
The meaning and the spirit of the Great Lent find their first and most
这 意义 和 这 精神 的 这 伟大的 大斋期 寻找 他们的 第一的 和 最多
[ɪm'pɔːt(ə)nt] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɪn] ['wɜːʃɪp] .
important expression in worship .
重要的 表达 在 崇拜 .

大斋期的意义和精神首先也是最重要的体现就是敬拜。

[nɒt] ['əʊnli][ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz][bʌt; bət][ðə; ði] [həʊl] [tʃɜːtʃ] [ə'kwaiəz] [ə; eɪ] [ˌpenɪ'tenʃl] ['spɪrɪt] ,
Not only individuals but the whole Church acquires a penitential spirit ,
不是 仅有的 个人 但 这 所有的 教会 收购 一个 忏悔 精神 ,

不仅个人，整个教会也都获得了忏悔的精神。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['bjuːtɪf(ə)l] ['lentən] ['sɜːvɪsɪz] [mɔː(r)][ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] [help] [ˌjuː 'es][tuː; tə] ['diːpən]
and the beautiful Lenten services more than anything else help us to deepen
和 这 美丽的 大斋期 服务 更多的 比 任何事物 别的 帮助 我们 到 深化
['aʊə(r)]['spɪrɪtʃuəl] ['vɪʒn] ,
our spiritual vision ,
我们的 精神 想象 ,

而美好的四旬斋仪式比其他任何事物都更能帮助我们加深灵性视野。

[tuː; tə][ˌriːkən'sɪdə(r)]['aʊə(r)][laɪf][ɪn][ðə; ði] [lait] [ɒv; əv][ðə; ði] ['ɔːθədɒks] ['tiːtʃɪŋ] [ə'baʊt][mæn] .
to reconsider our life in the light of the Orthodox teaching about man .
到 重新考虑 我们的 生活 在 这 光 的 这 正统 教学 关于 男人 .

根据东正教关于人的教义重新审视我们的生活。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] ['briːfli] ['ænəlaɪz][ðə; ði][məʊst][ɪm'pɔːt(ə)nt][ɒv; əv][ðə; ði] [lɪ'tɜːdʒɪkl] [pəˌtikju'læritiz] [ɒv; əv]
We shall briefly analyze the most important of the liturgical particularities of
我们 将 简要地 分析 这 最多 重要的 的 这 礼仪 特点 的
[lent] . [wʌn] .
Lent . 1 .
大斋期 . 1 .

我们将简要分析四旬斋最重要的礼仪特点。1.

[ðə; ði] [greɪt] ['kænən][ɒv; əv][ˌes 'tiː] . ['ændruː] [ɒv; əv] [kriːt]
The Great Canon of St . Andrew of Crete
这 伟大的 佳能 的 英石 . 安德鲁 的 克里特岛

克里特岛圣安德烈的伟大圣歌

[ðə; ði] [lent] [bɪ'gɪnz] [wɪð] [ðə; ði] [greɪt] [ˌpenɪ'tenʃl] ['kænən][ɒv; əv][ˌes 'tiː] . ['ændruː] [ɒv; əv] [kriːt] .
The Lent begins with the Great Penitential Canon of St . Andrew of Crete .
这 大斋期 开始 和 这 伟大的 忏悔 佳能 的 英石 . 安德鲁 的 克里特岛 .

四旬斋以克里特岛圣安德烈的《大忏悔经》开始。

['rɪt(ə)n] [ɪn][ðə; ði]['sev(ə)nθ] ['sentʃəri] [baɪ][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪtɪst] [hɪm] - ['raɪtər] [ɒv; əv][ðə; ði]
Written in the seventh century by one of the greatest hymn - writers of the
书面 在 这 第七 世纪 经过 一 的 这 最 圣歌 - 作家 的 这
['ɔːθədɒks] [tʃɜːtʃ] ,
Orthodox Church ,
正统 教会 ,

这部作品由东正教最伟大的赞美诗作者之一于七世纪创作。

[ðɪs] ['kænən][ɪz][ðə; ði]['pjʊərɪst] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns] .
this canon is the purest expression of repentance .
这 正典 是 这 最纯净的 表达 的 悔改 .

这条教规是忏悔最纯粹的表达。

[ðə; ði] ['ɔːθə(r)] ['kɔntəm,pleit] [ðə; ði] [greɪt] ['hɪstri; 'hɪstəri][ɒv; əv][sæl'veɪʃ(ə)n] ,
The author contemplates the great history of salvation ,
这 作者 沉思 这 伟大的 历史 的 救恩 ,

作者沉思着救赎的伟大历史，

[rɪ'kɔːdɪd] [ɪn][ðə; ði][əʊld][ænd; ənd][ðə; ði] [njuː] ['testəmənt] [ænd; ənd] [ə'plaɪz] [ɪts] ['veəriəs] ['ɪmɪdʒɪz]
recorded in the Old and the New Testaments and applies its various images
记录 在 这 老的 和 这 新的 遗嘱 和 适用 它是各种各样的 图片
[tuː; tə][ðə; ði] [steɪt] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['sɪnfl] [səʊl] .
to the state of his sinful soul .
到 这 状态 的 他的 罪恶的 灵魂 .

记载于《旧约》和《新约》中，并将其各种意象应用于他罪恶灵魂的状态。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [lɒŋ] ,
It is a long ,
它 是 一个 长的 ,

这是一个漫长的，

[pə'θetɪk] [ˌlæmən'teɪʃn] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['krɪstʃən] [huː] [dis'kʌvə] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [haʊ] [mʌtʃ] [gɒd] [hæz; həz] [lʌvd] [hɪm] ,
pathetic lamentation of a Christian who discovers again and again how much God has loved him ,
可怜的 哀叹 的 一个 基督教 WHO 发现 再次 和 再次 如何 很多 上帝 有 喜爱 他 ,

一位基督徒一次又一次地发现上帝是多么爱他，他为此发出了令人心碎的哀叹。

[haʊ] [mʌtʃ] [hiː; hi][hæz; həz] [dʌn] [fɔː(r); fə(r)][hɪm][ænd; ənd] [haʊ] ['lɪt(ə)l] [rɪ'spɒns] [keɪm] [frɒm; frəm] [ðə; ði][mæn] :
how much He has done for him and how little response came from the man :
如何 很多 他 有 完毕 为了 他 和 如何 小的 回复 来了 从 这 男人 :

祂为他做了那么多，而这个人却几乎没有任何回应：

" [haʊ] [ʃæl; ʃəl][ai] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [dɪ'plɔː(r)] [ðə; ði] [diːdz] [ɒv; əv][maɪ] ['mɪzrəbl] [laɪf] ?
" How shall I begin to deplore the deeds of my miserable life ?
" 如何 将 我 开始 到 遗憾 这 契约 的 我的 悲惨的 生活 ?

我该如何开始忏悔我悲惨的一生中所犯下的罪行呢？

[wɒt] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʃæl; ʃəl][ai] [meɪk] , [əʊ] [kraɪst] , [tuː; tə] [ðɪs] [lə'ment] ?
What beginning shall I make , O Christ , to this lament ?
什么 开始 将 我 制作 , 哦 基督 , 到 这 哀叹 ?

基督啊，我该如何开始这哀歌呢？

[bʌt; bət] [sɪns] [ðaʊ] [ɑːt] [kəm'pæʃənət] , [grɑːnt][ˌem 'iː] [rɪ'mɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][maɪ]['trespæsiːz; 'trespəsiːz] . "
But since Thou art compassionate , grant me remission of my trespasses . "
但 自从 你 艺术 富有同情心 , 授予 我 缓解 的 我的 擅闯私人领地 . "

但你慈悲为怀，求你赦免我的罪过。

" [laɪk] [æz; əz][ðə; ði]['pɒtə(r)] [gɪvz] [laɪf][tuː; tə][hɪz; ɪz] [kleɪ] ,
" Like as the potter gives life to his clay ,
" 喜欢 作为 这 陶工 给予 生活 到 他的 黏土 ,

“就像陶匠赋予陶土生命一样，

[ðaʊ] [hæst] [bɪ'stəʊd] [ə'pɒn][ˌem 'iː]
Thou hast bestowed upon me
你 哈斯特 授予 之上 我

你赐予我的

[fleʃ] [ænd; ənd] [bəʊnz] , [breθ] [ænd; ənd][laɪf] ;
Flesh and bones , breath and life ;
肉 和 骨头 , 气息 和 生活 ;

血肉之躯，气息与生命；

[tə'deɪ] , [əʊ][maɪ][kri'eɪtə(r)] , [maɪ] [rɪ'diːmə(r)] [ænd; ənd]
Today , O my Creator , my Redeemer and
今天 , 哦 我的 创作者 , 我的 救世主 和

今天，我的创造者，我的救赎主，

[maɪ] [dʒʌdʒ] ,
My Judge ,
我的 法官 ,

我的法官，

[rɪ'siːv] [ˌem 'iː][ə; eɪ] ['penɪtənt] . . . "
Receive me a penitent . . . "
收到 我 一个 忏悔者 . . . "

收留我一个忏悔者……

" [ai][hæv; həv] [lɒst] [maɪ][fɜːst] [meɪd] ['bjuːti] [ænd; ənd] ['dɪgnəti] ,
" I have lost my first made beauty and dignity ,
" 我 有 丢失的 我的 第一的 制成 美丽 和 尊严 ,

我失去了与生俱来的美貌和尊严，

[ænd; ənd] [naʊ] [ai][laɪ] ['neɪkɪd] [ænd; ənd] ['kʌvəd] [wɪð] [ʃeɪm] . . .
And now I lie naked and covered with shame . . .
和 现在 我 说谎 裸 和 涵盖 和 耻辱 . . .

现在我赤身裸体地躺在那里，羞愧难当……

" [ænd; ənd][tuː; tə] [iːtʃ] [wʌn][ɒv; əv] [ðiːz] [troʊ'peəriə][ðə; ði][ˌkɒŋgrɪ'geɪʃ(ə)n] ['ɑːnsəz] : " [hæv; həv]
" And to each one of these troparia the congregation answers : " Have
" 和 到 每个 一 的 这些 热带 这 会众 答案 : " 有
['mɜːsi] [ɒn][ˌem 'iː] ,
mercy on me ,
怜悯 在 我 ,

"对于每一首赞歌，会众都回应说：'求你怜悯我，'"

[əʊ][gɒd] , [hæv; həv] ['mɜːsi] [ɒn][ˌem 'iː] .
O God , have mercy on me .
哦 上帝 , 有 怜悯 在 我 .

上帝啊，求你怜悯我。

" [ðə; ði] [greɪt] ['kænən][ɪz] [sʌŋ] [ænd; ənd] [riːd] [twaɪs] ['djʊərɪŋ] [lent] :
" The Great Canon is sung and read twice during Lent :
" 这 伟大的 佳能 是 唱 和 读 两次 期间 大斋期 :

"大圣歌在四旬斋期间要吟唱和诵读两次：

[ɪn][fɔː(r)] [pɑːts] [æt; ət] [greɪt] ['kɒmplɪn] [ɒn]['mʌndeɪ; 'mʌndi] , ['tjuːzdeɪ] , ['wenzdeɪ] [ænd; ənd]
in four parts at Great Compline on Monday , Tuesday , Wednesday and
在 四 部分 在 伟大的 晚祷 在 周一 , 周二 , 周三 和
['θɜːzdeɪ] [ɒv; əv][ðə; ði][fɜːst] [wiːk] ;
Thursday of the first week ;
周四 的 这 第一的 星期 ;

第一周的星期一、星期二、星期三和星期四，在晚祷中分四部分进行；

[ænd; ənd] [ə'gen] [kəm'pliːtli] [æt; ət]['mætɪnz][ɒn] ['θɜːzdeɪ] [ɒv; əv][ðə; ði] [fɪfθ] [wiːk] .
and again completely at Matins on Thursday of the fifth week .
和 再次 完全地 在 晨祷 在 周四 的 这 第五 星期 .

第五周星期四的晨祷中又完全完成了。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['riːəl] [ˌɪntrə'dʌkʃn] [tuː; tə] [lent] , [ˌaɪ 'tiː][sets][ɪts][təʊn][ænd; ənd]['spɪrɪt] ,
It is a real introduction to Lent , it sets its tone and spirit ,
它 是 一个 真实的 介绍 到 大斋期 , 它 套 它是 语气 和 精神 ,

这是对大斋期的真正介绍，它奠定了大斋期的基调和精神。

[ˌaɪ 'tiː] [gɪvz] [ˌjuː 'es] — [frɒm; frəm][ðə; ði] ['veri] [bɪ'gɪnɪŋ] — [ðə; ði] [truː] [daɪ'menʃ(ə)n][ɒv; əv] [rɪ'pentəns]
it gives us — from the very beginning — the true dimension of repentance
它 给予 我们 — 从 这 非常 开始 — 这 真的 方面 的 悔改
. [ˌtuː'tuː] .
. 2 .
. 2 .

它从一开始就赋予我们悔改的真正意义。2.

[ðə; ði] [preə(r)] [ɒv; əv][ˌes 'tiː] . ['ɛfrəm] [ðə; ði] ['sɪriən]
The Prayer of St . Ephrem the Syrian
这 祷告 的 英石 . 以弗冷 这 叙利亚

圣埃弗雷姆·叙利亚人的祈祷

[ɒn] ['wiːkdeɪz] [ɒv; əv] [lent] [ðɪs] [preə(r)] [ɪz] [riːd] [twaɪs] [æt; ət] [ðə; ði] [end] [ɒv; əv] [iːtʃ] ['sɜːvɪs] :
On weekdays of Lent this prayer is read twice at the end of each service :
在 工作日 的 大斋期 这 祷告 是 读 两次 在 这 结尾 的 每个 服务 :

在四旬斋期间的平日里，每次礼拜结束时都会诵读这篇祷文两次：

[fɜːst] , [wɪð] [ə; eɪ] [prɒ'streɪʃn] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [ɒv; əv] [ɪts] [pə'tɪʃnz] , [ðen] [wɪð] [wʌn] ['faɪn(ə)l] [prɒ'streɪʃn] .
first , with a prostration after each of its petitions , then with one final prostration :
第一的 , 和 一个 俯伏 后 每个 的 它是 请愿书 , 然后 和 一 最终的 俯伏 .

首先，在每次祈求之后都要行一次俯伏礼，然后最后再行一次俯伏礼。

[hɪə(r)] [ɪz] [ðə; ði] [tekst] :
Here is the text :
这里 是 这 文本 :

以下是正文：

" [əʊ] [lɔːd] [ænd; ənd] ['mɑːstə(r)] [ɒv; əv] [maɪ] [laɪf] , [teɪk] [frɒm; frəm] [ˌem 'iː] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [ɒv; əv] [sləʊθ] ,
" O Lord and Master of my life , take from me the spirit of sloth ,
" 哦 主 和 掌握 的 我的 生活 , 拿 从 我 这 精神 的 树懒 ,

“我生命的主宰啊，求你除去我懒惰的灵，

[dɪ'speə(r)] , [lʌst] [ɒv; əv] ['paʊə(r)] , [ænd; ənd] ['aɪd(ə)l] [tɔːk] .
despair , lust of power , and idle talk .
绝望 , 欲望 的 力量 , 和 闲置的 讲话 .

绝望、权力欲和空谈。

" [prɒ'streɪʃn] .
" Prostration .
" 俯卧 .

“俯伏在地。”

" [bʌt; bət] [gɪv] ['rɑːðə(r)] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [ɒv; əv] ['tʃæstəti] , [hjuː'mɪləti] , ['peɪʃ(ə)ns] [ænd; ənd] [lʌv] [tuː; tə] [ðaɪ] ['sɜːvənt] .
" But give rather the spirit of chastity , humility , patience and love to Thy servant .
" 但 给 相当 这 精神 的 贞洁 , 谦逊 , 耐心 和 爱 到 你的 仆人 .

“但求你赐给你的仆人贞洁、谦卑、忍耐和爱的精神。”

" [prɒ'streɪʃn] .
" Prostration .
" 俯卧 .

“俯伏。”

" [jeɪ] , [əʊ] [lɔːd] [ænd; ənd] [kɪŋ] ,
" Yea , O Lord and King ,
" 是的 , 哦 主 和 国王 ,

“是的，我的主和君王，

[grɑːnt] [ˌem 'iː] [tuː; tə] [siː] [maɪ] [əʊn] [sɪnz] [ænd; ənd] [nɒt] [tuː; tə] [dʒʌdʒ] [maɪ] ['brʌðə(r)] ;
grant me to see my own sins and not to judge my brother ;
授予 我 到 看 我的 自己的 罪孽 和 不是 到 法官 我的 兄弟 ;

求主让我看到自己的罪过，而不是论断我的弟兄；

[fɔː(r); fə(r)] [ðaʊ] [ɑːt] ['blesɪd; blest] ['ʌntə; 'ʌntu] ['eɪdʒɪz] [ɒv; əv] ['eɪdʒɪz] .
for Thou art blessed unto ages of ages .
为了 你 艺术 蒙福 到 年龄 的 年龄 .

因为你蒙福直到永永远远。

[ɑːˈmen; eɪˈmen] .
Amen .
阿门 .

阿门。

" [prɒˈstreɪʃn] .
" Prostration .
" 俯卧 .

“俯伏。”

[ðen] [ɔːl][baʊ; bəʊ] [twelv] [taɪmz] [ˈseɪɪŋ] : " [əʊ][gɒd] [klenz] [ˌem ˈiː] , [ə; eɪ][ˈsɪnə(r)] .
Then all bow twelve times saying : " O God cleanse me , a sinner .
然后 全部 弓 十二 时代 说 : " 哦 上帝 洁净 我 , 一个 罪人 .

然后众人鞠躬十二次，说：“上帝啊，请洗净我的罪人。

" [ænd; ənd][ðə; ði] [həʊl] [preə(r)] [ɪz] [riːd] [əˈgen] , [wɪð] [wʌn] [prɒˈstreɪʃn] [æt; ət][ðə; ði][end] .
" And the whole prayer is read again , with one prostration at the end .
" 和 这 所有的 祷告 是 读 再次 , 和 一 俯伏 在 这 结尾 .

“然后整篇祷文再读一遍，最后以一次俯伏礼结束。”

[ðɪs] [preə(r)] , [ˈkɒnstəntli] [rɪˈpiːtɪd] [θruːˈaʊt] [ðə; ði] [ˈsɜːvɪsɪz] ,
This prayer , constantly repeated throughout the services ,
这 祷告 , 不断地 重复 自始至终 这 服务 ,

这段祷文在整个礼拜仪式中不断重复

[ɪz][ðə; ði] [ˈsɪmplɪst] [ænd; ənd][ˈpjʊərɪst] [ɪkˈspreʃ(ə)n] [ɒv; əv] [rɪˈpentəns] [ɪn][ɔːl][ɪts][daɪˈmenʃ(ə)nz] : [dɪˈzaɪə(r)]
is the simplest and purest expression of repentance in all its dimensions : desire
是 这 最简单的 和 最纯净的 表达 的 悔改 在 全部 它是 方面 : 欲望
[fɔː(r); fə(r)][ˌpjʊərɪfɪˈkeɪʃ(ə)n] ,
for purification ,
为了 纯化 ,

这是悔改在各个层面上最简单、最纯粹的表达：渴望净化。

[dɪˈzaɪə(r)][fɔː(r); fə(r)] [ɪmˈpruːvmənt] , [dɪˈzaɪə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][ˈriːəl] [tʃeɪndʒ] [ɪn][rɪˈleɪʃ(ə)nz] [wɪð] [ˈʌðə(r)]
desire for improvement , desire for a real change in relations with other
欲望 为了 改进 , 欲望 为了 一个 真实的 改变 在 关系 和 其他
[ˈpiːp(ə)l] .
people .
人们 .

渴望进步，渴望与他人关系发生真正的改变。

[ðə; ði] [ˈlentən] [ruːlz] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˈɔːθədɒks] [tʃɜːtʃ] [peɪ] [greɪt] [əˈtenʃ(ə)n] [tuː; tə] [prɒˈstreɪʃn] :
The Lenten rules of the Orthodox Church pay great attention to prostrations :
这 大斋期 规则 的 这 正统 教会 支付 伟大的 注意力 到 俯卧 :

东正教的四旬斋规章非常重视俯伏敬拜：

[θruː] [ðem; ðəm][ðə; ði] [ˈbɒdi] [pɑːˈtisipeits] [ɪn][ðə; ði] [ˈefət] [ɒv; əv] " [ˈbreɪkɪŋ] [daʊn] " [ˈaʊə(r)][praɪd]
through them the body participates in the effort of " breaking down " our pride
通过 他们 这 身体 参与 在 这 努力 的 " 打破 向下 " 我们的 自豪
[ænd; ənd][self] - [ˌsætɪsˈfækʃ(ə)n] . [θriː] .
and self - satisfaction . 3 .
和 自己 - 满意 . 3 .

通过它们，身体参与到“打破”我们的骄傲和自满的努力中。3.

[ˈbɪblɪkl] Readings2
Biblical Readings2
圣经 Readings2

圣经读经2

[ə; eɪ] [ˌkærəktəˈrɪstɪk] [ˈfiːtʃə(r)] [ɒv; əv] [ˈlentən] [ˈsɜːvɪsɪz] [ɪz][ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ðə; ði][əʊld] [ˈtestəmənt] ,
A characteristic feature of Lenten services is the use of the Old Testament ,
一个 特征 特征 的 大斋期 服务 是 这 使用 的 这 老的 遗嘱 ,

大斋节礼拜的一个显著特点是使用旧约圣经。

['nɔːməli] ['æbsənt][frɒm; frəm][ðə; ði] ['deɪli] ['saɪk(ə)l][ɒv; əv] ['wɜːʃɪp] .
normally absent from the daily cycle of worship .
通常情况下 缺席的 从 这 日常的 循环 的 崇拜 .

通常不在日常礼拜仪式中。

['lesnz] [frɒm; frəm] [θriː] [bʊks] [ɒv; əv][ðə; ði]['baɪb(ə)l][ɑː(r); ə(r)] [riːd] ['deɪli] [θruː'aʊt] [lent] :
Lessons from three books of the Bible are read daily throughout Lent :
课程 从 三 图书 的 这 圣经 是 读 日常的 自始至终 大斋期 :
['dʒenəsɪs][ænd; ənd] ['prɒvɜːbz] [æt; ət] ['vespəz] ,
Genesis and Proverbs at Vespers ,
创世纪 和 箴言 在 晚祷 ,

在整个四旬期，每天都会诵读圣经中的三卷书：晚祷时诵读创世记和箴言；

[aɪ'zaɪə] [æt; ət][ðə; ði] [sɪksθ] ['aʊə(r)] .
Isaiah at the Sixth Hour .
以赛亚 在 这 第六 小时 .

第六小时的以赛亚。

[ðiːz] ['ridɪŋ] ['ɪndɪkeɪt] [ðæt] [lent] [ɪz][ə; eɪ] [taɪm] [ɒv; əv][ˌprepə'reɪʃ(ə)n] , [ə; eɪ]['spɪrɪtʃuəl] [rɪ'tɜːn] [tuː; tə]
These readings indicate that Lent is a time of preparation , a spiritual return to
这些 阅读 表明 那 大斋期 是 一个 时间 的 准备 , 一个 精神 返回 到
[ðə; ði][əʊld] ['testəmənt] ,
the Old Testament ,
这 老的 遗嘱 ,

这些读物表明，四旬期是一个预备的时期，是灵性上回归旧约的时期。

[wɪtʃ] [ə'naʊnst] [ænd; ənd] [prɪ'peəd] [ðə; ði] ['kʌmɪŋ] [ɒv; əv] [kraɪst] [ænd; ənd][ðə; ði] [ɪˌnɔːgjə'reɪʃn] [ɪn]
which announced and prepared the coming of Christ and the inauguration in
哪个 宣布 和 准备 这 未来 的 基督 和 这 就职典礼 在
[hɪm] [ɒv; əv][ə; eɪ] [njuː] [laɪf] .
Him of a new life .
他 的 一个 新的 生活 .

它宣告并预备了基督的到来，以及在他里面开启的新生命。

[ðə; ði] [bʊk] [ɒv; əv]['dʒenəsɪs] [telz] [ˌjuː 'es][ðə; ði] ['stɔːri] [ɒv; əv] [kri'eɪʃ(ə)n] ,
The book of Genesis tells us the story of Creation ,
这 书 的 创世纪 讲述 我们 这 故事 的 创建 ,

《创世记》讲述了创世的故事，

[fɔːl] [ænd; ənd][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋz] [ɒv; əv][ðə; ði]['hɪstri; 'hɪstəri][ɒv; əv][sæl'veɪʃ(ə)n] .
Fall and the beginnings of the history of salvation .
落下 和 这 开端 的 这 历史 的 救恩 .

堕落与救赎史的开端。

['prɒvɜːbz] [tiːtʃ] [ˌjuː 'es][ðə; ði] ['wɪzdəm] [ɒv; əv] [gɒd] [æz; əz] [rɪ'viːld] [tuː; tə][mæn][ænd; ənd] ['liːdɪŋ] [hɪm]
Proverbs teach us the Wisdom of God as revealed to man and leading him
箴言 教 我们 这 智慧 的 上帝 作为 揭晓 到 男人 和 领导 他
[tuː; tə] [rɪ'pentəns] [ænd; ənd] [rɪ'njuːəl] .
to repentance and renewal .
到 悔改 和 续期 .

箴言教导我们上帝向世人启示的智慧，引导人悔改和更新。

['faɪnəli] , [aɪ'zaɪə] [ɪz][ðə; ði] [greɪt] ['prɒfɪt] [ɒv; əv] [rɪ'dempʃn] [ænd; ənd][sæl'veɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] [ə'naʊnsə(r)]
Finally , Isaiah is the great prophet of Redemption and Salvation , the announcer
最后 , 以赛亚 是 这 伟大的 先知 的 赎回 和 救恩 , 这 播音员
[ɒv; əv][ðə; ði] ['kɪŋdəm] [ɒv; əv] [gɒd] . [fɔːr] .
of the Kingdom of God . 4 .
的 这 王国 的 上帝 . 4 .

最后，以赛亚是救赎和拯救的伟大先知，是上帝之国的宣告者。4.

[ðə; ði] ['lentən] [hɪmz]
The Lenten Hymns
这 大斋期 赞美诗

四旬斋圣歌

[ðə; ði] [lɪ'tɜːdʒɪkl] [bʊk] [ɒv; əv] [lent] [ɪz][ðə; ði][traɪ'oʊdiən] .
The liturgical book of Lent is the Triodion .
这 礼仪 书 的 大斋期 是 这 三重奏 .

四旬斋的礼仪书是《三颂经》。

[bɪ'saɪdz] [ðə; ði] ['bɪblɪkl] ['ridɪŋ] ,
Besides the biblical readings ,
除了 这 圣经 阅读 ,

除了圣经经文阅读之外，

[ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] ['speʃ(ə)l] ['lentən] [hɪmz] [tuː; tə][biː; bi] [sʌŋ] ['evri] [deɪ] [æt; ət]['mætɪnz][ænd; ənd]
it contains special Lenten hymns to be sung every day at Matins and
它 包含 特别的 大斋期 赞美诗 到 是 唱 每一个 天 在 晨祷 和
['vespəz] .
Vespers .
晚祷 .

它收录了特别的四旬斋圣歌，每天在晨祷和晚祷时演唱。

[ɒv; əv][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] ['bjuːti] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] " " [ɒv; əv][ˌes 'tiː] . ['θɪədɔ] [ɒv; əv] - ,
Of a special beauty are the " idiomela " of St . Theodore of Stoudion ,
的 一个 特别的 美丽 是 这 " idiomela " 的 英石 . 西奥多 的 - ,
[ʃɔːt] [ˌpenɪ'tenʃl] [hɪmz] ,
short penitential hymns ,
短的 忏悔 赞美诗 ,

圣斯图迪翁的狄奥多尔的“idiomela”（简短的忏悔圣歌）尤其优美。

[wʌn] [sʌŋ] [æt; ət]['mætɪnz][ænd; ənd][wʌn][æt; ət] ['vespəz] ,
one sung at Matins and one at Vespers ,
一 唱 在 晨祷 和 一 在 晚祷 ,

一首在晨祷时唱，一首在晚祷时唱。

[wɪtʃ] [mɔː(r)][ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] [ɪk'spres] [ðə; ði] ['lentən] [ˌspɪrɪtʃu'æləti][ɒv; əv][ðə; ði] ['ɔːθədɒks]
which more than anything else express the Lenten spirituality of the Orthodox
哪个 更多的 比 任何事物 别的 表达 这 大斋期 灵性 的 这 正统
[tʃɜːtʃ] .
Church .
教会 .

这比其他任何事物都更能体现东正教的四旬斋灵修精神。

[hɪə(r)][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [fjuː] [ɪg'zæmpl] :
Here are a few examples :
这里 是 一个 很少 示例 :

以下是一些例子：

" [let] [ˌjuː 'es] [bɪ'gɪn] , [əʊ] ['piːp(ə)l] [ðə; ði] ['spɒtləs] [fɑːst] , [fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][sæl'veɪʃ(ə)n][ɒv; əv]
" Let us begin , O people the spotless fast , for it is the salvation of
" 让 我们 开始 , 哦 人们 这 一尘不染 快速地 , 为了 它 是 这 救恩 的
['aʊə(r)] [səʊlz] .
our souls .
我们的 灵魂 .

“让我们开始斋戒吧，人们啊，因为斋戒能拯救我们的灵魂。”

[let] [ˌjuː 'es] [meɪk] ['aʊə(r)] [dɪ'vəʊʃn] [tuː; tə][ðə; ði] [lɔːd] [ɪn][fɪə(r)] ,
Let us make our devotion to the Lord in fear ,
让 我们 制作 我们的 虔诚 到 这 主 在 害怕 ,

让我们怀着敬畏之心敬拜主，

[ə'nɔɪntɪŋ] ['aʊə(r)] [hedz] [wɪð] [ðə; ði] [ɔɪl] [ɒv; əv] [gʊd] [wɜːks] [ænd; ənd] ['wɒʃɪŋ] ['aʊə(r)] ['feɪsɪz] [wɪð]
anointing our heads with the oil of good works and washing our faces with
膏抹 我们的 头部 和 这 油 的 好的 作品 和 洗涤 我们的 面孔 和
[pjʊə(r)] ['wɔːtə(r)] ,
pure water ,
纯的 水 ,

用善行的油膏抹我们的头，用清水洗脸，

[nɒt] ['meni] ['wɜːdɪd] [ɪn] [preə(r)] , [bʌt; bət] ['seɪɪŋ] [æz; əz] [wiː; wi] [hæv; həv] [biːn] [tɔːt] [tuː; tə] [seɪ] .
Not many worded in prayer , but saying as we have been taught to say .
不是 许多 措辞 在 祷告 , 但 说 作为 我们 有 到过 教授 到 说 .

虽然祷告词不多，但我们都按照被教导的方式祷告。

['aʊə(r)] ['fɑːðə(r)] [huː] [ɑːt] [ɪn] ['hev(ə)n] !
Our Father Who art in heaven !
我们的 父亲 WHO 艺术 在 天堂 !

我们在天上的父！

[fə'gɪv] [ˌjuː 'es] ['aʊə(r)] ['trespæsiːz; 'trespəsiːz] ,
Forgive us our trespasses ,
原谅 我们 我们的 擅闯私人领地 ,

饶恕我们的罪过，

[fɔː(r); fə(r)] [ðaʊ] [ɑːt] [ðə; ði] ['lʌvə(r)] [ɒv; əv] [mæn'kaɪnd] .
For Thou art the lover of mankind .
为了 你 艺术 这 情人 的 人类 .

因为你是人类的爱者。

" (['tjuːzdeɪ] ['mætɪnz] , [fɜːst] [wiːk])
" (Tuesday Matins , First Week)
" (周二 晨祷 , 第一的 星期)

（星期二晨祷，第一周）

" [əʊ] [kʌm] [jiː; ji] ['feɪθf(ə)l] , [let] [ˌjuː 'es] [wɜːk] [ðə; ði] [wɜːks] [ɒv; əv] [gɒd] [ɪn] [lait] ,
" O come ye faithful , let us work the works of God in light ,
" 哦 来 是的 忠实 , 让 我们 工作 这 作品 的 上帝 在 光 ,

"来吧，忠信的人们，让我们在光明中做上帝的工，

[let] [ˌjuː 'es] [wɔːk] ['ɒnɪstli] [æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] [deɪ] ,
Let us walk honestly as in the day ,
让 我们 走 诚实地 作为 在 这 天 ,

让我们像在白昼一样诚实地行走。

[let] [ˌjuː 'es] [kɑːst] [ə'weɪ] [frɒm; frəm] [ɑː'selvz] ['evri] [ˌʌn'dʒʌst] ['raɪtɪŋ] [ə'genst] ['aʊə(r)] ['neɪbə(r)] ,
let us cast away from ourselves every unjust writing against our neighbor ,
让 我们 投掷 离开 从 我们自己 每一个 不公正 写作 反对 我们的 邻居 ,

让我们摒弃一切对邻舍不公的言辞，

[ænd; ənd] [nɒt] [pʊt] [ə; eɪ] ['stʌmblɪŋ] [blɒk] [æz; əz] [æn; ən] [ə'keɪʒ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [hɪz; ɪz] ['fɔːlɪŋ] [ɒn] [ðə; ði]
and not put a stumbling block as an occasion for his falling on the
和 不是 放 一个 踉跄 堵塞 作为 一个 场合 为了 他的 坠落 在 这
[wei] ;
way ;
方式 ;

不要在他前进的路上设置绊脚石，使他跌倒；

[let] [ˌjuː 'es] [pʊt] [ə'weɪ] [ðə; ði] ['pleʒəz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fleʃ] ;
Let us put away the pleasures of the flesh ;
让 我们 放 离开 这 快乐 的 这 肉 ;

让我们弃绝肉体的享乐；

[let] [ˌjuː 'es] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['greɪsɪz][ɒv; əv]['aʊə(r)] [səʊlz] ;
Let us increase the graces of our souls ;
让 我们 增加 这 恩典 的 我们的 灵魂 ;

让我们提升我们灵魂的恩典;

[let] [ˌjuː 'es] [gɪv] [bred] [tuː; tə] [ðəʊz] [ɪn] [niːd] ;
Let us give bread to those in need ;
让 我们 给 面包 到 那些 在 需要 ;

让我们把面包分给有需要的人;

[let] [ˌjuː 'es] [drɔː] [nɪə(r)][tuː; tə] [kraɪst] [ɪn] ['penɪtəns] , ['kraɪɪŋ] [aʊt] :
Let us draw near to Christ in penitence , crying out :
让 我们 画 靠近 到 基督 在 忏悔 , 哭泣 出去 :

让我们怀着悔改之心亲近基督，呼求:

" [hæv; həv] ['mɜːsi] [ɒn][ˌjuː 'es] , [əʊ]['aʊə(r)] [gɒd] !
" Have mercy on us , O our God !
" 有 怜悯 在 我们 , 哦 我们的 上帝 !

“上帝啊，求你怜悯我们！”

" (['fraɪdeɪ] ['vespəz] , [fɜːst] [wiːk])
" (Friday Vespers , First Week)
" (星期五 晚祷 , 第一的 星期)

（星期五晚祷，第一周）

" [waɪ] [ɑːt] [ðaʊ] ['aɪd(ə)l] , [əʊ][maɪ] [səʊl] ?
" Why art thou idle , O my soul ?
" 为什么 艺术 你 闲置的 , 哦 我的 灵魂 ?

我的灵魂啊，你为何闲散?

[ænd; ənd] [waɪ] [dʌst] [ðaʊ] ['dedɪkeɪt] [ðaɪ'self] [tuː; tə][sɪn] ?
And why dost thou dedicate thyself to sin ?
和 为什么 朋友 你 奉献 你自己 到 罪 ?

你为何甘愿沉溺于罪恶?

[waɪ] [ɑːt] [ðaʊ] [wiːk] [jet] [nɒt] [kʌm] [tuː; tə][ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ?
Why art thou weak yet not come to the physician ?
为什么 艺术 你 虚弱的 然而 不是 来 到 这 医生 ?

你为何虚弱却不去就医?

[naʊ] [ɪz][ðə; ði]['fruːtf(ə)l] [taɪm] , [ænd; ənd] [naʊ] [ɪz][ðə; ði]['riːəl] [deɪ] [ɒv; əv][sæl'veɪʃ(ə)n] .
Now is the fruitful time , and now is the real day of salvation .
现在 是 这 卓有成效 时间 , 和 现在 是 这 真实的 天 的 救恩 .

现在正是收获的季节，现在正是真正的救赎之日。

[ə'raɪz] !
Arise !
出现 !

出现!

[wɒʃ] [ðaɪ'self] [ɪn][ðə; ði] [tɪəz] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns] [ænd; ənd] [ɪn'laɪt(ə)n] [ðaɪ] [læmp] [wɪð] [ðə; ði][ɔɪl][ɒv; əv] [gʊd] [wɜːks] ,
Wash thyself in the tears of repentance and enlighten thy lamp with the oil of good works ,
洗 你自己 在 这 眼泪 的 悔改 和 开导 你的 灯 和 这 油 的 好的 作品 ,

用悔改的泪水洗净自己，用善行的油点亮你的灯。

[ðæt] [ðaʊ] ['meɪɪst] [əb'teɪn] [frɒm; frəm] [gɒd] [fə'gɪvnəs] [ænd; ənd] [greɪt] ['mɜːsi] .
That thou mayest obtain from God forgiveness and great mercy .
那 你 五月 获得 从 上帝 饶恕 和 伟大的 怜悯 .

愿你从上帝那里获得宽恕和莫大的怜悯。

" (['tjuːzdeɪ] ['mætɪnz] , ['sekənd] [wiːk])
" (Tuesday Matins , Second Week)
" (周二 晨祷 , 第二 星期)

（第二周，星期二晨祷）

" [ə'raɪvɪŋ] [ˌmɪd'weɪ] [ɒn] [ðæt] [rəʊd] [ɒv; əv] ['fɑːstɪŋ] [wɪtʃ] [liːdz] [tuː; tə] [ðaɪ] ['venərəb(ə)l] [krɒs] ,
" Arriving midway on that road of fasting which leads to Thy venerable cross ,
" 抵达 中途 在 那 路 的 禁食 哪个 线索 到 你的 可敬 叉 ,

“在通往你神圣十字架的斋戒之路上，我已走到一半，

[ænd; ənd] ['həʊpɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [glɪmps] [ɒv; əv] [ðæt] [deɪ] [wen] ['eɪbrəhæm] [kɔːt] [ʌp] ['aɪzək] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [greɪv]
And hoping for a glimpse of that day when Abraham caught up Isaac from the grave
和 希望 为了 一个 一瞥 的 那 天 什么时候 亚伯拉罕 捕捉 向上 艾萨克 从 这 严重

并盼望能瞥见亚伯拉罕从坟墓里接走以撒的那一天。

[wiː; wi] [ɪn'triːt] [ðiː] [tuː; tə] [meɪk] [ˌjuː 'es] [paː'teikə] [ɒv; əv] [ðaɪ] ['mɪstɪkl] ['sʌpə(r)]
We entreat Thee to make us partakers of Thy mystical supper
我们 恳求 汝 到 制作 我们 参与者 的 你的 神秘 晚餐

我们恳求你让我们分享你神秘的晚餐。

[huː] [ɑː(r); ə(r)] [seɪvd] [baɪ] [feɪθ] [ænd; ənd] [kraɪ] [aʊt] [tuː; tə] [ðiː] :
Who are saved by faith and cry out to Thee :
WHO 是 已保存 经过 信仰 和 哭 出去 到 汝 :

那些因信得救并向你呼求的人：

[əʊ] ['aʊə(r)] [lait] [ænd; ənd] ['aʊə(r)] ['seɪvjə(r)] , ['glɔːri] [tuː; tə] [ðiː] .
O our Light and our Saviour , glory to Thee .
哦 我们的 光 和 我们的 救主 , 荣耀 到 汝 .

我们的光，我们的救主，荣耀归于你。

" (['wenzdeɪ] ['mætɪnz] , [fɔːθ] [wiːk])
" (Wednesday Matins , Fourth Week)
" (周三 晨祷 , 第四 星期)

（星期三晨祷，第四周）

[ðə; ði] [traɪ'oʊdiən] [ʌn'fɔːtʃənətli] [hæz; həz] [nɒt] [jet] [biːn] [trænz'leɪtɪd] ['ɪntuː] ['ɪŋglɪʃ] .
The Triodion unfortunately has not yet been translated into English .
这 三重奏 很遗憾 有 不是 然而 到过 翻译 进入 英语 .

可惜的是，《三颂经》至今还没有英文译本。

[ɪts] ['wʌndəf(ə)l] ['rɪtʃɪz] [ɑː(r); ə(r)] [stɪl] ['hɪd(ə)n] : [ʃɔːt] [θriː] - [əʊd] ['kænənz] ([hens] [ðə; ði] [neɪm] " [traɪ'oʊdiən] ") ,
Its wonderful riches are still hidden : short three - ode canons (hence the name " Triodion ") ,
它是 精彩的 财富 是 仍然 隐 : 短的 三 - 颂 教规 (因此 这 姓名 " 三重奏 ") ,

它蕴藏着许多美妙的宝藏：短小的三重奏卡农（因此得名“三重奏”），

[ˌkæθɪz'mɑːtə] (['stænzə] [sʌŋ] ['ɑːftə(r)] [ðə; ði] [sɑːmz]) , [hɪmz] [tuː; tə] [ðə; ði] ['həʊli] ['trɪnəti] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
kathismata (stanzas sung after the psalms) , hymns to the Holy Trinity , etc .
卡西玛塔 (诗节 唱 后 这 诗篇) , 赞美诗 到 这 圣 三位一体 , ETC .

kathismata（诗篇之后吟唱的诗节）、赞美圣三位一体的圣歌等等。

[ɒv; əv] [ɔːl] [ðə; ði] [lɪ'tɜːdʒɪkl] [bʊks] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [məʊst] [ɪn'spaɪərɪŋ] ,
Of all the liturgical books it is one of the most inspiring ,
的 全部 这 礼仪 图书 它 是 一 的 这 最多 鼓舞人心 ,

在所有礼仪书籍中，它是最鼓舞人心的书籍之一。

[məʊst] [də'rektli] [kə'nektɪd] [wɪð] [ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl] [niːdz] [ɒv; əv][mæn] . [faɪv] .
most directly connected with the spiritual needs of man . 5 .
最多 直接地 连接 和 这 精神 需求 的 男人 . 5 .

与人类精神需求最直接相关。5.

[ðə; ði]['sɔːltə(r)]
The Psalter
这 诗篇

诗篇

[ðə; ði] [sɑːmz] ['ɒkjupaɪ][ə; eɪ] ['veri] ['sentrəl] [pə'zɪʃ(ə)n][ɪn] ['ɔːθədɒks] ['wɜːʃɪp] .
The Psalms occupy a very central position in Orthodox worship .
这 诗篇 占据 一个 非常 中央 位置 在 正统 崇拜 .

《诗篇》在东正教的礼拜仪式中占据着非常核心的地位。

[bʌt; bət][ɪn] [lent] [ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ðə; ði]['sɔːltə(r)][ɪz] ['dʌbld] .
But in Lent the use of the psalter is doubled .
但 在 大斋期 这 使用 的 这 诗篇 是 双倍 .

但在四旬斋期间，诗篇的使用次数会加倍。

['nɔːməli] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [riːd] [wʌns] ['evri] [wiːk] ; ['djʊərɪŋ] [lent] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [riːd] [twaɪs] .
Normally it is read once every week ; during Lent it is read twice .
通常情况下 它 是 读 一次 每一个 星期 ; 期间 大斋期 它 是 读 两次 .

平时每周读一遍；四旬斋期间读两遍。

[ɒv; əv] [kɔːs] [ðɪs] [ɪz] [dʌn] ['meɪnli] [ɪn] ['mɑːnəˌsteriz] ,
Of course this is done mainly in monasteries ,
的 课程 这 是 完毕 主要 在 修道院 ,

当然，这主要是在修道院里进行的。

[jet] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɔːt(ə)nt][tuː; tə] [nəʊ] [ðæt] [ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [kən'sidə] [ðə; ði] [sɑːmz] [tuː; tə][biː; bi][æn; ən]
yet it is important to know that the Church considers the psalms to be an
然而 它 是 重要的 到 知道 那 这 教会 考虑 这 诗篇 到 是 一个
[ɪ'senʃ(ə)l] ['spɪrɪtʃuəl] [fuːd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['lentən] ['siːz(ə)n] . [sɪks] .
essential spiritual food for the Lenten season . 6 .
基本的 精神 食物 为了 这 大斋期 季节 . 6 .

但重要的是要知道，教会认为诗篇是四旬斋期间必不可少的精神食粮。6.

[ðə; ði] ['lɪtədʒi] [ɒv; əv][ðə; ði] [priː'sæŋktɪfaɪd] [gɪfts]
The Liturgy of the Presanctified Gifts
这 礼仪 的 这 预先圣化的 礼物

预先圣化礼物的礼仪

[ɒn] ['wiːkdeɪz] [ɒv; əv] [lent] (['mʌndeɪ; 'mʌndi] [θruː] ['fraɪdeɪ]) [ðə; ði] [ˌselɪ'breɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði][dɪ'vaɪn]
On weekdays of Lent (Monday through Friday) the celebration of the Divine
在 工作日 的 大斋期 (周一 通过 星期五) 这 庆典 的 这 神圣的
['lɪtədʒi] [ɪz] ['strɪktli] [fə'bɪd(ə)n] .
Liturgy is strictly forbidden .
礼仪 是 严格 禁止 .

在四旬斋期间的平日（星期一至星期五），严禁举行圣礼仪式。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][nɒn] - [lɪ'tɜːdʒɪkl] [deɪz] ([wɪð] [wʌn]['pɒsəb(ə)l] [ɪk'sepʃ(ə)n] , [ðə; ði] [fiːst] [ɒv; əv]
They are non - liturgical days (with one possible exception , the Feast of
他们 是 非 - 礼仪 天 (和 一 可能的 例外 , 这 盛宴 的
[əˌnʌnsi'eɪʃ(ə)n]) .
Annunciation) .
圣母领报) .

它们是非礼仪日（可能有一个例外，那就是圣母领报节）。

[ðə; ði] ['riːz(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [ruːl] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði] ['juːkərɪst] [ɪz] [baɪ] [ɪts] ['veri] ['neɪtʃə(r)] [ə; eɪ] ['fest(ə)l] [ˌselɪ'breɪʃn] ,
The reason for this rule is that the Eucharist is by its very nature a festal celebration ,
这 原因 为了 这 规则 是 那 这 圣餐 是 经过 它是 非常 自然 一个 节日 庆典 ，

这条规则的原因在于，圣餐礼本质上就是一场节日庆典。

[ðə; ði] ['dʒɔɪfl] [kəˌmeməˈreɪʃn] [ɒv; əv] [kraɪsts] [ˌrezə'rekʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ˌglɔːrɪfɪ'keɪʃn] [ænd; ənd] [hɪz; ɪz] ['prez(ə)ns] [ə'mʌŋ] [hɪz; ɪz] [dɪ'saɪpl] .
the joyful commemoration of Christ's Resurrection and glorification and His presence among His disciples .
这 快乐 纪念 的 基督的 复活 和 荣耀 和 他的 在场 之中 他的 门徒 .

欢庆基督复活、得荣耀以及祂与门徒同在的日子。

[bʌt; bət] [twaɪs] [ə; eɪ] [wiːk] , [ɒn] ['wenzdeɪ] [ænd; ənd] ['fraidiz] , [ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [prɪ'skraɪbz] [ðə; ði] [ˌselɪ'breɪʃn] ['ɑːftə(r)] ['vespəz] ,
But twice a week , on Wednesday and Fridays , the Church prescribes the celebration after Vespers ,
但 两次 一个 星期 ， 在 周三 和 星期五 ， 这 教会 规定 这 庆典 后 晚祷 ，

但教会规定，每周两次，即周三和周五，在晚祷之后举行庆祝活动。

[ai] . [iː] . , [ɪn] [ðə; ði] ['iːvnɪŋ] , [ɒv; əv] [ðə; ði] ['lɪtədʒi] [ɒv; əv] [ðə; ði] [priː'sæŋktɪfaɪd] [gɪfts] .
i . e . , in the evening , of the Liturgy of the Presanctified Gifts .
我 . e . ， 在 这 晚上 ， 的 这 礼仪 的 这 预先圣化的 礼物 .

即在晚上举行的预先圣化礼物礼仪中。

[ˌaɪ 'tiː] [kən'sɪsts] [ɒv; əv] ['sɒləm] [greɪt] ['vespəz] [ænd; ənd] [kə'mjuːniən] [wɪð] [ðə; ði] ['həʊli] [gɪfts] ['kɒnsəˌkreitid] [ɒn] [ðə; ði] ['priːviəs] ['sʌndeɪ] .
It consists of solemn Great Vespers and communion with the Holy Gifts consecrated on the previous Sunday .
它 由 的 庄严 伟大的 晚祷 和 圣餐 和 这 圣 礼物 已祝圣的 在 这 以前的 星期日 .

它包括庄严的大晚祷和领受上个星期日祝圣的圣餐。

[ðiːz] [deɪz] ['biːɪŋ] [deɪz] [ɒv; əv] [strɪkt] ['fɑːstɪŋ] ([ˌθɪə'retɪkli] : [kəm'pliːt] ['æbstɪnəns]) ,
These days being days of strict fasting (theoretically : complete abstinence) ,
这些 天 存在 天 的 严格的 禁食 （ 理论上 ： 完全的 节制 ）,

这些日子是严格斋戒的日子（理论上：完全禁食），

[ɑː(r); ə(r)] " [kraʊnd] " [wɪð] [ðə; ði] [pɑː'teɪkɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [bred] [ɒv; əv] [laɪf] , [ðə; ði] ['ʌltɪmət] [fʊl'fɪlmənt] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] ['efəts] . . . . " . . .
are " crowned " with the partaking of the Bread of life , the ultimate fulfillment of our efforts . . . . " . . .
是 " 加冕 " 和 这 参与 的 这 面包 的 生活 ， 这 最终的 履行 的 我们的 努力 . . . . " . . .

因领受生命之粮而"加冕"，这是我们努力的最终圆满成果……

[wen] [ðaʊ] [hæz; həz] [friːd] [ˌjuː 'es] [ænd; ənd] [ðaɪ] ['feɪθf(ə)l] ['piːp(ə)l] [frɒm; frəm] [ɔːl] [ɪm'pjʊərəti] ,
When Thou has freed us and Thy faithful people from all impurities ,
什么时候 你 有 自由 我们 和 你的 忠实 人们 从 全部 杂质 ，

当你将我们和你的忠实子民从一切污秽中解救出来之后，

['sæŋktɪfaɪ] [ðə; ði] [səʊlz] [ænd; ənd] ['bɒdɪz] [ɒv; əv] [ɔːl] [ɒv; əv] [ˌjuː 'es] [wɪð] [ə; eɪ] [ˌsæŋktɪfɪ'keɪʃn] [nɒt] [tuː; tə] [biː; bi] ['teɪkən] [ə'weɪ] ;
sanctify the souls and bodies of all of us with a sanctification not to be taken away ;
圣化 这 灵魂 和 身体 的 全部 的 我们 和 一个 成圣 不是 到 是 已采取 离开 ；

使我们所有人的灵魂和身体都得到圣化，这种圣化是无法夺走的；

[ðæt] [wɪð] [ə; eɪ][klɪə(r)] ['kɒnʃəns] , ['piːsf(ə)l] ['prez(ə)ns] [ænd; ənd] [ɪn'laɪt(ə)nd] [hɑːts] [wiː; wi] [meɪ]
that with a clear conscience , peaceful presence and enlightened hearts we may
那 和 一个 清除 良心 , 和平 在场 和 开明 心 我们 可能
[pɑː'tɪsɪpeɪt] [ɪn] [ðəʊz] [dɪ'vaɪn] ['sækrəmənts] ,
participate in those divine Sacraments ,
参加 在 那些 神圣的 圣礼 ,

愿我们以清白的良心、平和的心态和开明的心灵参与那些神圣的圣礼。

[ænd; ənd][biː; bi] ['kwikən] [θruː] [ðem; ðəm][ænd; ənd] [bɪ'kʌm] [wʌn] [wɪð] [ðaɪ] [kraɪst] [hɪm'self] ,
and be quickened through them and become one with Thy Christ Himself ,
和 是 加速 通过 他们 和 变得 一 和 你的 基督 他本人 ,
['aʊə(r)] [truː] [gɒd] ,
our true God ,
我们的 真的 上帝 ,

并藉着他们得着新生，与你的基督，我们的真神，合而为一。

[huː] [sed] : [huː] [səʊ] [iːts] [maɪ] [fleʃ] [ænd; ənd] [drɪŋks] [maɪ] [blʌd] ,
Who said : Who so eats My Flesh and drinks My Blood ,
WHO 说 : WHO 所以 吃 我的 肉 和 饮料 我的 血 ,

谁说：谁吃我的肉，喝我的血？

[ə'baidz][ɪn][ˌem 'iː][ænd; ənd][ai][ɪn][hɪm] .
abides in Me and I in Him .
遵守 在 我 和 我 在 他 .

他住在我里面，我也住在他里面。

[səʊ] [ðæt] [baɪ] [ðaɪ] [wɜːd] ['dwelɪŋ] [ɪn][ˌjuː 'es][ænd; ənd] ['wɔːkɪŋ] [wɪð] [ˌjuː 'es][wiː; wi] [meɪ] [bɪ'kʌm] ,
So that by Thy Word dwelling in us and walking with us we may become ,
所以 那 经过 你的 单词 住宅 在 我们 和 步行 和 我们 我们 可能 变得 ,

愿祢的圣言住在我们里面，与我们同行，使我们成为：

[əʊ] [lɔːd] , [ə; eɪ]['temp(ə)l][ɒv; əv] [ðaɪn] [ɔːl] - ['həʊli][ænd; ənd] [ə'dɔːrd] ['spɪrɪt] . . .
O Lord , a temple of Thine all - holy and adored spirit . . .
哦 主 , 一个 寺庙 的 瘦 全部 - 圣 和 受人喜爱 精神 . . .

主啊，这是您至圣至尊之灵的殿堂......

" ([preə(r)] [æt; ət] [ðə; ði] [priː'sæŋktɪfaɪd] ['lɪtədʒi]) ['sɛvən] .
" (Prayer at the Presanctified Liturgy) 7 .
" (祷告 在 这 预先圣化的 礼仪) 7 .

（预先祝圣礼仪中的祈祷）7.

[lɪ'tɜːdʒɪkl] ['mjuːzɪk][ænd; ənd] ['vestmənt]
Liturgical Music and Vestments
礼仪 音乐 和 圣职

礼仪音乐和圣袍

[ðə; ði]['spɪrɪt][ɒv; əv] [lent] [ɪz]['ɔːlsəʊ] [ɪk'sprest] [ɪn][ðə; ði] [lɪ'tɜːdʒɪkl] ['mjuːzɪk] .
The spirit of Lent is also expressed in the liturgical music .
这 精神 的 大斋期 是 还 表达 在 这 礼仪 音乐 .

斋戒的精神也体现在礼拜音乐中。

['speʃ(ə)l] ['lentən] [təʊnz] [ænd; ənd] ['melədiz] [ɑː(r); ə(r)] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] [rɪ'spɑːnsɪz] [æt; ət] ['lɪtəni] ,
Special lenten tones and melodies are used for responses at litanies ,
特别的 大斋期 音调 和 旋律 是 用过的 为了 回应 在 连祷文 ,

在诵念连祷文时，会使用特殊的四旬斋音调和旋律。

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] " [ˌælə'luːjəz] " [ænd; ənd][ðə; ði] [hɪmz] [ɒv; əv][ðə; ði] [priː'sæŋktɪfaɪd] ['lɪtədʒi] .
for the " Alleluias " and the hymns of the Presanctified Liturgy .
为了 这 " 哈利路亚 " 和 这 赞美诗 的 这 预先圣化的 礼仪 .

为“阿肋路亚”和预先祝圣礼仪的赞美诗。

[sləʊ] , [diːp] [ænd; ənd] ['sɒləm] , [ðiːz] ['melədiz] [prə'vəʊk] [ɪn][ˌjuː 'es][ə; eɪ] ['lɒŋɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]['pjʊərəti] ,

Slow , deep and solemn , these melodies provoke in us a longing for purity ,

慢的 , 深的 和 庄严 , 这些 旋律 惹 在 我们 一个 渴望 为了 纯度 ,

这些旋律缓慢、深沉而庄严，唤起我们对纯洁的渴望。

[ænd; ənd]['ɔːlsəʊ][ðə; ði] ['sædnəs] [fɔː(r); fə(r)][nɒt] ['lɪvɪŋ] [ʌp][tuː; tə][ðə; ði] " ['prɪstiːn] ['bjuːti] " [fɔː(r); fə(r)] [wɪtʃ] [wiː; wi][wɜː(r); wə(r)] [kri'eɪtɪd] . . . .

and also the sadness for not living up to the " pristine beauty " for which we were created . . . .

和 还 这 悲伤 为了 不是 活的 向上 到 这 " 纯净无瑕 美丽 " 为了 哪个 我们 是 创建 . . . .

还有一种悲伤，那就是我们没能达到被创造时所赋予的"完美无瑕"的境界......

[ænd; ənd]['faɪnəli] , [æz; əz][æn; ən][ɪk'stɜːn(ə)l]['sɪmb(ə)l][ɒv; əv] [ðɪs] [steɪt] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns] , [ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd][hjuː'mɪləti] ,

And finally , as an external symbol of this state of repentance , preparation and humility ,

和 最后 , 作为 一个 外部的 象征 的 这 状态 的 悔改 , 准备 和 谦逊 ,

最后，作为这种悔改、预备和谦卑状态的外在象征，

[dɑːk] ['pɜːp(ə)l] ['vestmənt] [ɑː(r); ə(r)] [juːst] [ɪn][ðə; ði] [tʃɜːtʃ] . [eit] .

dark purple vestments are used in the Church . 8 .

黑暗的 紫色的 圣职 是 用过的 在 这 教会 . 8 .

教会中使用深紫色圣袍。8.

['sætədez] [ænd; ənd] ['sʌndez] [ɒv; əv] [lent]

Saturdays and Sundays of Lent

星期六 和 星期日 的 大斋期

大斋期的周六和周日

['lentən] ['sætədez] , [wɪð] [ðə; ði] [ɪk'sepʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði][fɜːst] ,

Lenten Saturdays , with the exception of the first ,

大斋期 星期六 , 和 这 例外 的 这 第一的 ,

除了第一个星期六之外，四旬斋期间的每个星期六，

['dedɪkeɪtɪd] [tuː; tə][ðə; ði] ['meməri] [ɒv; əv][ðə; ði]['həʊli]['mɑːtə(r)] ['θɪədɔ] ['tairən] , [ænd; ənd][ðə; ði] [fɪfθ] ,

dedicated to the memory of the Holy Martyr Theodore Tyron , and the fifth ,

投入的 到 这 记忆 的 这 圣 烈士 西奥多 泰伦 , 和 这 第五 ,

谨以此纪念圣殉道者西奥多·泰伦，以及第五个，

[ðə; ði] ['sætədeɪ] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɑːkəθɪstoʊz] , [ɑː(r); ə(r)] [deɪz] [ɒv; əv] [kəˌmemə'reɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [dɪ'pɑːtɪd] .

the Saturday of the Akathistos , are days of commemoration of the departed .

这 周六 的 这 阿卡西斯托斯 , 是 天 的 纪念 的 这 已离开 .

阿卡西斯托斯节的星期六是纪念逝者的日子。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [gʊd] [tuː; tə] [rɪ'stɔː(r)] [ðɪs] ['præktɪs] [ɒv; əv][wʌn] ['wiːkli] [ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] [kəˌmemə'reɪʃn] [ɒv; əv][ɔːl] ['ɔːθədɒks] ['krɪstʃənz] [dɪ'pɑːtɪd] [ðɪs] [laɪf] ,

And it would be good to restore this practice of one weekly universal commemoration of all Orthodox Christians departed this life ,

和 它 会 是 好的 到 恢复 这 实践 的 一 每周 普遍的 纪念 的 全部 正统 基督徒 已离开 这 生活 ,

恢复每周一次普世纪念所有逝世的东正教基督徒的做法是件好事。

[ɒv; əv][ðeə(r)][ˌɪntɪ'greɪʃ(ə)n][ɪn][ðə; ði] ['juːkərɪst] [wɪtʃ] [ɪz]['ɔːlweɪz] ['ɒfəd] " [ɒn] [bɪ'hɑːf] [ɒv; əv][ɔːl]
of their integration in the Eucharist which is always offered " on behalf of all
的 他们的 一体化 在 这 圣餐 哪个 是 总是 提供 " 在 代表 的 全部
[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][ɔːl] .
and for all .
和 为了 全部 .

他们融入圣餐之中，圣餐总是"代表所有人，为了所有人"而举行。

" [iːtʃ] ['sʌndeɪ] [ɪn] [lent] , [ɔːl'ðəʊ] [ˌaɪ 'tiː] [prɪ'zɜːvz] [ɪts]['beɪsɪk] ['miːnɪŋ] : [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['wiːkli]
" Each Sunday in Lent , although it preserves its basic meaning : that of the weekly
" 每个 星期日 在 大斋期 , 虽然 它 果酱 它是 基本的 意义 : 那 的 这 每周
[fiːst] [ɒv; əv] [ˌrezə'rekʃ(ə)n] ,
feast of Resurrection ,
盛宴 的 复活 ,

"四旬斋期间的每个星期日，虽然都保留了其基本意义：即每周的复活节庆典，

[hæz; həz][ɪts] [əʊn] ['speʃ(ə)l] [θiːm] :
has its own special theme :
有 它是自己的 特别的 主题 :

它有自己独特的主题：

[ðə; ði] [fɜːst] ['sʌndeɪ] — ['traɪʌmf] [ɒv; əv] ['ɔːθədɒksi] — [kə'memәreit] [ðə; ði] ['vɪktəri] [ɒv; əv][ðə; ði]
The First Sunday — Triumph of Orthodoxy — commemorates the victory of the
这 第一的 星期日 — 胜利 的 东正教 — 纪念 这 胜利 的 这
[tʃɜːtʃ] ['əʊvə(r)][ðə; ði][lɑːst]['meɪdʒə(r)] ['herəsi] : [aɪ'kɒnəklæzəm] (-) .
Church over the last major heresy : Iconoclasm (842) .
教会 超过 这 最后的 主要的 异端 : 破坏偶像运动 (-) .

第一个星期日——正统信仰的胜利——是为了纪念教会战胜了上一次重大异端邪说：圣像破坏运动（842 年）。

[ðə; ði]['sekənd] ['sʌndeɪ] [ɪz] ['dedɪkeɪtɪd] [tuː; tə][ðə; ði] ['meməri] [ɒv; əv][ˌes 'tiː] . ['gregəri] ['pɑːləməs] ,
The second Sunday is dedicated to the memory of St . Gregory Palamas ,
这 第二 星期日 是 投入的 到 这 记忆 的 英石 . 格雷戈里 帕拉马斯 ,

第二个星期日是纪念圣格雷戈里·帕拉马斯的日子。

[ə; eɪ] [greɪt] [baɪ'zæntaɪn] ['mɪstɪk] [ænd; ənd][ˌθiːə'ləʊdʒən][ɒv; əv][ðə; ði] 14th ['sentʃəri] ,
a great Byzantine mystic and theologian of the 14th century ,
一个 伟大的 拜占庭 神秘 和 神学家 的 这 14th 世纪 ,

14世纪伟大的拜占庭神秘主义者和神学家

[huː] ['sentəd] [hɪz; ɪz] ['tiːtʃɪŋ] [ɒn][ðə; ði] [haɪ] ['kɔːlɪŋ] [ɒv; əv][mæn] , [ɒn][hɪz; ɪz] " [ˌdeɪɪfɪ'keɪʃn; ˌdiːɪfɪ'keɪʃn]
who centered his teaching on the high calling of man , on his " deification
WHO 居中 他的 教学 在 这 高的 呼叫 的 男人 , 在 他的 " 神化
" [ɪn] [kraɪst] .
" in Christ .
" 在 基督 .

他的教导以人类的崇高使命为中心，以人类在基督里的"神化"为中心。

[ðə; ði] [θɜːd] ['sʌndeɪ] [ɪz][ðə; ði] ['sʌndeɪ] " [ɒv; əv][ðə; ði] [ˌvenə'reɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði]['həʊli] [krɒs] .
The third Sunday is the Sunday " of the Veneration of the Holy Cross .
这 第三 星期日 是 这 星期日 " 的 这 崇敬 的 这 圣 叉 .

第三个星期日是"敬拜圣十字架"的星期日。

" [æt; ət]['mætɪnz][ðə; ði] [krɒs] [ɪz] [brɔːt] [ɪn][ə; eɪ] ['sɒləm] [prə'seʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði]['sæŋktʃuəri]
" At Matins the Cross is brought in a solemn procession from the sanctuary
" 在 晨祷 这 叉 是 带来 在 一个 庄严 游行 从 这 避难所
[ænd; ənd] [pleɪst] [ɪn][ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [tʃɜːtʃ] ,
and placed in the center of the Church ,
和 放置 在 这 中心 的 这 教会 ,

"在晨祷时，十字架会被庄严地从圣所迎请出来，放置在教堂中央。"

[weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'meɪnz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [həʊl] [wiːk] .
where it remains for the whole week .
在哪里 它 遗迹 为了 这 所有的 星期 .

它会在那里停留整整一周。

[ðɪs] [raɪt] [ə'nauns] [ðə; ði] [ə'prəʊtʃɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði]['həʊli] [wiːk] , [wɪð] [ɪts] [kə,memə'reɪʃn] [ɒv; əv] [kraɪsts] ['pæʃ(ə)n] .
This rite announces the approaching of the Holy Week , with its commemoration of Christ's Passion .
这 仪式 宣布 这 接近 的 这 圣 星期 , 和 它是 纪念 的 基督的 热情 .

此仪式预示着圣周的临近，圣周期间将纪念基督的受难。

[ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [ˌvenə'reɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [krɒs] [teɪks] [pleɪs] [æt; ət][ðə; ði][end][ɒv; əv] [iːtʃ] ['sɜːvɪs] .
A special veneration of the Cross takes place at the end of each service .
一个 特别的 崇敬 的 这 叉 需要 地方 在 这 结尾 的 每个 服务 .

每次礼拜结束时都会举行特别的十字架敬礼仪式。

[fɔːθ] ['sʌndeɪ] — [ˌes 'tiː] . [dʒɒn][ɒv; əv][ðə; ði]['lædə(r)] , [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪtɪst] [ə'setɪk] ,
Fourth Sunday — St . John of the Ladder , one of the greatest Ascetics ,
第四 星期日 — 英石 . 约翰 的 这 梯子 , 一 的 这 最 苦行僧 ,

第四个星期日——圣约翰·德·拉德尔，最伟大的苦行者之一，

[huː] [ɪn][hɪz; ɪz] " ['spɪrɪtʃuəl]['lædə(r)] " [dɪ'skraɪbd] [ðə; ði] ['veəriəs] [steɪdʒɪz][ɒv; əv]['spɪrɪtʃuəl][laɪf] .
who in his " Spiritual Ladder " described the various stages of spiritual life .
WHO 在 他的 " 精神 梯子 " 描述 这 各种各样的 阶段 的 精神 生活 .

他在《灵性阶梯》一书中描述了灵性生活的各个阶段。

[fɪfθ] ['sʌndeɪ] — [ˌes 'tiː] . ['meəri][ɒv; əv]['iːdʒɪpt] , [huːz] [laɪf][ɪz][ə; eɪ][məʊst] ['wʌndəf(ə)l] [ɪg'zɑːmp(ə)l] [ɒv; əv] [rɪ'pentəns] .
Fifth Sunday — St . Mary of Egypt , whose life is a most wonderful example of repentance .
第五 星期日 — 英石 . 玛丽 的 埃及 , 谁 生活 是 一个 最多 精彩的 例子 的 悔改 .

第五个星期日——埃及的圣玛利亚，她的一生是悔改的绝佳典范。

[ɒn] ['sætədez] [ænd; ənd] ['sʌndez] , [deɪz] [ɒv; əv] [ˌjuːkə'ristik] [ˌselɪ'breɪʃn] , [ðə; ði] [dɑːk] ['vestmənt] [ɑː(r); ə(r)] [rɪ'pleɪsd] [baɪ] [lait] [wʌnz] ,
On Saturdays and Sundays , days of Eucharistic celebration , the dark vestments are replaced by light ones ,
在 星期六 和 星期日 , 天 的 圣餐 庆典 , 这 黑暗的 圣职 是 替换 经过 光 一个 ,

在周六和周日，也就是举行圣餐礼的日子里，深色的祭服会被浅色的祭服取代。

[ðə; ði] ['lentən] ['melədiz] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] [sʌŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] [preə(r)] [ɒv; əv][ˌes 'tiː] . ['ɛfrəm] [wɪð] [prɒ'streɪʃn] [ɪz] [əʊ'mɪtɪd] .
the Lenten melodies are not sung and the prayer of St . Ephrem with prostrations is omitted .
这 大斋期 旋律 是 不是 唱 和 这 祷告 的 英石 . 以弗冷 和 俯卧 是 省略 .

斋戒期间不唱四旬斋的曲调，也不念圣埃弗雷姆的祈祷文及俯伏礼。

[ðə; ði]['ɔːdə(r)][ɒv; əv] ['sɜːvɪsɪz] [ɪz] [nɒt][ɒv; əv][ðə; ði] ['lentən] [taɪp] ,
The order of services is not of the Lenten type ,
这 命令 的 服务 是 不是 的 这 大斋期 类型 ,

礼拜仪式的顺序并非四旬斋式的。

[jet] ['fɑːstɪŋ] [rɪ'meɪnz] [ə; eɪ] [ruːl] [ænd; ənd] ['kænɒt] [biː; bi]['brəʊkən] .
yet fasting remains a rule and cannot be broken .
然而 禁食 遗迹 一个 规则 和 不能 是 破碎的 .

然而，斋戒仍然是一条规则，不能违背。

[iːtʃ] ['sʌndeɪ] [naɪt] [æt; ət] [greɪt] ['vespəz] [ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [greɪt] (['vɜːrsəz][frɒm; frəm][ə; eɪ]
Each Sunday night at Great Vespers a special Great Prokimenon (verses from a
每个 星期日 夜晚 在 伟大的 晚祷 一个 特别的 伟大的 普罗基梅农 (诗句 从 一个
[sɑːm]) [i'nɔːgjureit] [ə; eɪ] [njuː] [wiːk] [ɪn][ðə; ði] [ˌpenɪ'tenʃl] ['efət] .
psalm) inaugurates a new week in the penitential effort .
诗篇) 就职典礼 一个 新的 星期 在 这 忏悔 努力 .

每个星期天晚上的大晚祷中，都会诵读一首特别的大普罗基梅农（诗篇中的经文），以此开启新一周的忏悔努力。

[haʊ] [kæn; kən][wiː; wi] [kiːp] [greɪt] [lent] ?
HOW CAN WE KEEP GREAT LENT ?
如何 能 我们 保持 伟大的 借出的 ?

我们如何才能守好大斋期?

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ɒbviəsli] [ɪm'pɒsəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)][ˌjuː 'es][tuː; tə][gəʊ][tuː; tə] [tʃɜːtʃ] ['evri] [deɪ] .
It is obviously impossible for us to go to Church every day .
它 是 明显地 不可能的 为了 我们 到 去 到 教会 每一个 天 .

我们显然不可能每天都去教堂。

[ænd; ənd] [sɪns] [wiː; wi] ['kænɒt] [kiːp] [ðə; ði] [lent] [lɪ'tɜːdʒɪkli] , [ðə; ði] ['kwestʃən] [ə'raɪzɪz] : [wɒt] [ɪz]
And since we cannot keep the Lent liturgically , the question arises : what is
和 自从 我们 不能 保持 这 大斋期 礼仪上的 , 这 问题 出现 : 什么 是
['aʊə(r)] [pɑːˌtɪsɪ'peɪʃn] [ɪn] [lent] ,
our participation in Lent ,
我们的 参与 在 大斋期 ,

既然我们无法按照礼仪来守斋，那么问题就来了：我们如何参与斋戒?

[haʊ] [kæn; kən][wiː; wi] ['spɪrɪtʃuəli] ['prɒfɪt][baɪ][ˌaɪ 'tiː] ?
how can we spiritually profit by it ?
如何 能 我们 精神层面 利润 经过 它 ?

我们如何从中获得精神上的益处?

[ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [kɔːlz][ˌjuː 'es][tuː; tə] ['diːpən] ['aʊə(r)] [rɪ'lɪdʒəs] ['kɒnʃəns] ,
The Church calls us to deepen our religious conscience ,
这 教会 呼叫 我们 到 深化 我们的 宗教 良心 ,

教会召唤我们加深宗教良知，

[tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ænd; ənd] ['streŋ(k)θn] [ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl] ['kɒntents] [ɒv; əv]['aʊə(r)][laɪf] ,
to increase and strengthen the spiritual contents of our life ,
到 增加 和 加强 这 精神 内容 的 我们的 生活 ,

增加和加强我们生活中的精神内涵，

[tuː; tə] ['fɒləʊ] [hɜː(r); hə(r)][ɪn][hɜː(r); hə(r)] ['pɪlgrɪmɪdʒ] [tə'wɔːdz] [rɪ'njuːəl] [ænd; ənd] [ˌɹiːdˌɛdɪk'eɪʃən] [tuː; tə]
to follow her in her pilgrimage towards renewal and rededication to
到 跟随 她 在 她 朝圣 向 续期 和 重新奉献 到
[gɒd] . [wʌn] .
God . 1 .
上帝 . 1 .

跟随她踏上朝圣之旅，寻求更新和重新奉献给上帝。

['fɑːstɪŋ]
Fasting
禁食

禁食

[ðə; ði][fɜːst][ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] ['priːsept] [ɪz] [ðæt] [ɒv; əv] ['fɑːstɪŋ] .
The first universal precept is that of fasting .
这 第一的 普遍的 戒律 是 那 的 禁食 .

第一条普遍准则是斋戒。

[ðə; ði] ['ɔːθədɒks] ['tiːtʃɪŋ] [kən'sɜːnɪŋ] ['fɑːstɪŋ] [ɪz] ['dɪfrənt] [frɒm; frəm][ðə; ði]['rəʊmən] ['kæθlɪk]
The Orthodox teaching concerning fasting is different from the Roman Catholic
这 正统 教学 有关 禁食 是 不同的 从 这 罗马 天主教
['dɒktrɪn] [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] [ˌaɪ 'tiː] .
doctrine and it is essential to understand it .
教义 和 它 是 基本的 到 理解 它 .

东正教关于斋戒的教义与罗马天主教的教义不同，理解这一点至关重要。

['rəʊmən] ['kæθəlɪks] [aɪ'dentɪfaɪ] ['fɑːstɪŋ] [wɪð] [ə; eɪ] " [gʊd] [diːd] ,
Roman Catholics identify fasting with a " good deed ,
罗马 天主教徒 确认 禁食 和 一个 " 好的 契据 ,

罗马天主教徒将斋戒视为“善行”，

" [siː] [ɪn][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['sækrɪfaɪs] [wɪtʃ] [ɜːn] [ˌjuː 'es][ə; eɪ] " ['merɪt] . "
" see in it a sacrifice which earns us a " merit . "
" 看 在 它 一个 牺牲 哪个 收入 我们 一个 " 优点 . "

从中看到一种牺牲，这种牺牲能为我们赢得“功绩”。

" [wɒt] [ʃæl; ʃəl][ai] [gɪv] [ʌp][fɔː(r); fə(r)] [lent] ?
" What shall I give up for Lent ?
" 什么 将 我 给 向上 为了 大斋期 ?

“我在四旬斋期间应该放弃什么？”

" — [ðɪs] ['kwestʃən] [ɪz] ['veri] ['tɪpɪk(ə)l][ɒv; əv] [sʌtʃ] [æn; ən] ['ætɪtjuːd] [tə'wɔːd] ['fɑːstɪŋ] .
" — this question is very typical of such an attitude toward fasting .
" — 这 问题 是 非常 典型的 的 这样的 一个 态度 朝向 禁食 .

“——这个问题非常典型地反映了这种对斋戒的态度。”

['fɑːstɪŋ] [ðʌs] [ɪz][ə; eɪ]['fɔːm(ə)l][ˌɒblɪ'geɪʃ(ə)n] , [æn; ən][ækt][ɒv; əv] [ə'biːdiəns] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃɜːtʃ] ,
Fasting thus is a formal obligation , an act of obedience to the Church ,
禁食 因此 是 一个 正式的 义务 , 一个 行为 的 服从 到 这 教会 ,

因此，斋戒是一种正式的义务，是对教会的服从行为。

[ænd; ənd][ɪts]['væljuː] ['kʌmz] [prɪ'saɪsli] [frɒm; frəm] [ə'biːdiəns] .
and its value comes precisely from obedience .
和 它是 价值 来 恰恰 从 服从 .

而它的价值恰恰来自于服从。

[ðə; ði] ['ɔːθədɒks] [aɪ'dɪə][ɒv; əv] ['fɑːstɪŋ] [ɪz][fɜːst][ɒv; əv][ɔːl] [ðæt] [ɒv; əv][æn; ən] [ə'setikl] ['efət] .
The Orthodox idea of fasting is first of all that of an ascetical effort .
这 正统 主意 的 禁食 是 第一的 的 全部 那 的 一个 苦行僧 努力 .

东正教的斋戒观念首先是一种苦行。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] ['efət] [tuː; tə] [səb'djuː][ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] , [ðə; ði] ['fleʃli] [mæn][tuː; tə][ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl][wʌn] ,
It is the effort to subdue the physical , the fleshly man to the spiritual one ,
它 是 这 努力 到 征服 这 身体的 , 这 肉体的 男人 到 这 精神 一 ,

这是将肉体、属肉体的人征服于精神层面的努力。

[ðə; ði] " ['nætʃ(ə)rəl] " [tuː; tə][ðə; ði] " [ˌsuːpə'nætʃrəl; ˌsjuːpə'nætʃrəl] .
the " natural " to the " supernatural .
这 " 自然的 " 到 这 " 超自然 .

从“自然”到“超自然”。

" [ˌlɪmɪ'teɪʃnz] [ɪn] [fuːd] [ɑː(r); ə(r)][ˌɪnstrə'ment(ə)l] ; [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [endz] [ɪn] [ðəm'selvz] .
" Limitations in food are instrumental ; they are not ends in themselves .
" 限制 在 食物 是 乐器演奏 ; 他们 是 不是 结束 在 他们自己 .

“对食物的限制是必要的；它们本身并不是目的。”

['fɑːstɪŋ] [ðʌs] [ɪz][bʌt; bət][ə; eɪ] [miːnz] [ɒv; əv] ['riːtʃɪŋ] [ə; eɪ]['spɪrɪtʃuəl][gəʊl][ænd; ənd] , ['ðeəfɔː(r)] ,
Fasting thus is but a means of reaching a spiritual goal and , therefore ,
禁食 因此 是 但 一个 方法 的 到达 一个 精神 目标 和 , 所以 ,

因此，斋戒只是达到精神目标的一种手段，因此，

[æn; ən] [ˈɪntɪɡrəl] [pɑːt] [ɒv; əv][ə; eɪ][waɪd][ˈspɪrɪtʃuəl] [ˈefət] .
an integral part of a wide spiritual effort .
一个 不可缺少的 部分 的 一个 宽的 精神 努力 .
这是广泛的精神努力中不可或缺的一部分。

[ˈfɑːstɪŋ] , [ɪn][ðə; ði] [ˈɔːθədɒks] [ˌʌndəˈstændɪŋ] , [ɪnˈkluːdz] [mɔː(r)][ðæn; ðən] [ˈæbstɪnəns] [frɒm; frəm]
Fasting , in the Orthodox understanding , includes more than abstinence from
禁食 , 在 这 正统 理解 , 包括 更多的 比 节制 从
[ˈsɜːt(ə)n] [taɪps] [ɒv; əv] [fuːd] .
certain types of food .
肯定 类型 的 食物 .
在东正教的理解中，斋戒不仅仅是戒除某些类型的食物。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪmˈplaɪz] [preə(r)] , [ˈsaɪləns] , [æn; ən][ɪnˈtɜːn(ə)l] [ˌdɪspəˈzɪʃn] [ɒv; əv][maɪnd] , [æn; ən] [əˈtempt] [tuː; tə]
It implies prayer , silence , an internal disposition of mind , an attempt to
它 暗示 祷告 , 沉默 , 一个 内部的 处置 的 头脑 , 一个 试图 到
[biː; bi] [ˈtʃærətəbl] ,
be charitable ,
是 慈善 ,
它蕴含着祈祷、静默、内心的平静和行善的意愿。

[kaɪnd] , [ænd; ənd] — [ɪn][wʌn] [wɜːd] — [ˈspɪrɪtʃuəl] .
kind , and — in one word — spiritual .
种类 , 和 — 在 一 单词 — 精神 .
善良，而且——用一个词来形容——有灵性。

" [ˈbreðrən] , [waɪl] [ˈfɑːstɪŋ] [ˈbɒdɪli] , [let][ˌjuː ˈes][ˈɔːlsəʊ][fɑːst] [ˈspɪrɪtʃuəli] . . . .
" Brethren , while fasting bodily , let us also fast spiritually . . . .
" 弟兄们 , 尽管 禁食 身体上的 , 让 我们 还 快速地 精神层面 . . . .
弟兄们，我们肉体禁食的同时，也要灵性禁食……

" [ænd; ənd][bɪˈkəz; bɪˈkɒz][ɒv; əv] [ðɪs] [ðə; ði] [ˈɔːθədɒks] [ˈdɒktrɪn] [ɒv; əv] [ˈfɑːstɪŋ] [ɪkˈskluːdz] [ðə; ði]
" And because of this the Orthodox doctrine of fasting excludes the
" 和 因为 的 这 这 正统 教义 的 禁食 不包括 这
[ɪˌvæljuˈeɪʃn] [ɒv; əv] [ˈfɑːstɪŋ] [ɪn] [tɜːmz] [ɒv; əv][ə; eɪ] " [ˈmæksɪməm] " [ɔː(r)] " [ˈmɪnɪməm] .
evaluation of fasting in terms of a " maximum " or " minimum .
评估 的 禁食 在 条款 的 一个 " 最大限度 " 或者 " 最低限度 .
“正因如此，东正教的斋戒教义排除了以‘最大’或‘最小’来评价斋戒。

" [ˈevri] [wʌn][mʌst; məst][faɪnd][hɪz; ɪz][ˈmæksɪməm] , [weɪ] [hɪz; ɪz] [ˈkɒnʃəns] [ænd; ənd][faɪnd][ɪn][ˌaɪ ˈtiː]
" Every one must find his maximum , weigh his conscience and find in it
" 每一个 一 必须 寻找 他的 最大限度 , 称重 他的 良心 和 寻找 在 它
[hɪz; ɪz] " [ˈpæt(ə)n] [ɒv; əv] [ˈfɑːstɪŋ] .
his " pattern of fasting .
他的 " 图案 的 禁食 .
每个人都必须找到自己的极限，权衡自己的良心，并在其中找到自己的“斋戒模式”。

" [bʌt; bət] [ðɪs] [ˈpæt(ə)n] [mʌst; məst] [ˌnesəˈserəli] [ɪnˈkluːd] [ðə; ði][ˈspɪrɪtʃuəl][æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði] "
" But this pattern must necessarily include the spiritual as well as the "
" 但 这 图案 必须 一定 包括 这 精神 作为 出色地 作为 这 "
[ˈbɒdɪli] " [ˈelɪmənts] .
bodily " elements .
身体上的 " 元素 .
但这种模式必然包含精神和“身体”两个方面。

[ðə; ði][ˈtɪpɪˌkɑːn][ænd; ənd][ðə; ði][ˈkænənz][ɒv; əv][ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [ɡɪv] [ðə; ði] [dɪˈskrɪpʃn] [ɒv; əv][æn; ən]
The Typicon and the canons of the Church give the description of an
这 典型值 和 这 教规 的 这 教会 给 这 描述 的 一个
[aɪˈdiːəl][fɑːst] :
ideal fast :
理想的 快速地 :
《教会规章》和教会教规对理想的斋戒方式进行了描述：

[nəʊ] ['deəri] ['prɒdʌkts] , ['təʊt(ə)l] ['æbstɪnəns] [ɒn] ['sɜːt(ə)n] [deɪz] .
no dairy products , total abstinence on certain days .
不 奶制品 产品 , 全部的 节制 在 肯定 天 .

不食用乳制品，某些日子完全禁食。

" [hiː; hi] [ðæt] [ɪz] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [rɪ'siːv] [ˌaɪ 'tiː] , [let] [hɪm] [rɪ'siːv] [ˌaɪ 'tiː] " ([mæt] . - : -) .
" He that is able to receive it , let him receive it " (Matt . 19 : 12) .
" 他 那 是 有能力的 到 收到 它 , 让 他 收到 它 " (马特 . - : -) .

“凡能领受的，就领受吧”（太19:12）。

[bʌt; bət] , [wɒt'evə(r)] [ɪz] ['aʊə(r)] ['meʒə(r)] — ['aʊə(r)] ['fɑːstɪŋ] [mʌst; məst] [biː; bi] [ə; eɪ] ['təʊt(ə)l] ['efət] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] ['təʊt(ə)l] ['biːɪŋ] .
But , whatever is our measure — our fasting must be a total effort of our total being .
但 , 任何 是 我们的 措施 — 我们的 禁食 必须 是 一个 全部的 努力 的 我们的 全部的 存在 .

但是，无论我们用什么标准来衡量——我们的禁食必须是我们全身心的努力。

[ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [ðə; ði] [ruːlz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [ðə; ði] [fɑːst] ['kænɒt] [biː; bi] ['brəʊkən] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [ɪn'taɪə(r)] ['lentən] ['pɪəriəd] [ɒv; əv] ['fɔːti] [deɪz] :
According to the rules of the Church the fast cannot be broken for the entire Lenten period of forty days :
根据 到 这 规则 的 这 教会 这 快速地 不能 是 破碎的 为了 这 全部的 大斋期 时期 的 四十 天 :

根据教会的规定，在整个四十天的四旬斋期间，斋戒不能中断：

['sætədez] [ænd; ənd] ['sʌndez] [ɑː(r); ə(r)] [nəʊ] [ɪk'sepʃ(ə)n] . [ˌtuː'tuː] .
Saturdays and Sundays are no exception . 2 .
星期六 和 星期日 是 不 例外 . 2 .

星期六和星期日也不例外。2.

[preə(r)]
Prayer
祷告

祷告

[wiː; wi] [mʌst; məst] ['ɔːlweɪz] [preɪ] .
We must always pray .
我们 必须 总是 祈祷 .

我们必须时时祈祷。

[bʌt; bət] [lent] [ɪz] [ðə; ði] [taɪm] [ɒv; əv] [æn; ən] [ɪn'kriːs] [ɒv; əv] [preə(r)] [ænd; ənd] ['ɔːlsəʊ] [ɒv; əv] [ɪts] ['diːpənɪŋ] .
But Lent is the time of an increase of prayer and also of its deepening .
但 大斋期 是 这 时间 的 一个 增加 的 祷告 和 还 的 它是 加深 .

但四旬期是祈祷增多和加深的时期。

[ðə; ði] ['sɪmplɪst] [wei] [ɪz] , [fɜːst] ,
The simplest way is , first ,
这 最简单的 方式 是 , 第一的 ,

最简单的方法是，首先，

[tuː; tə] [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['lentən] [preə(r)] [ɒv; əv] [ˌes 'tiː] . ['ɛfrəm] [ðə; ði] ['sɪriən] [tuː; tə] ['aʊə(r)] ['praɪvət] ['mɔːnɪŋ] [ænd; ənd] ['iːvnɪŋ] [preə(r)z] .
to add the Lenten prayer of St . Ephrem the Syrian to our private morning and evening prayers .
到 添加 这 大斋期 祷告 的 英石 . 以弗冷 这 叙利亚 到 我们的 私人的 早晨 和 晚上 祈祷 .

将叙利亚圣埃弗雷姆的四旬斋祷文加入到我们早晚的个人祈祷中。

[ðen] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [gʊd] [ænd; ənd]['prɒfɪtəb(ə)l][tuː; tə] [set] ['sɜːt(ə)n] ['aʊəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]
Then , it is good and profitable to set certain hours of the day for a
然后 , 它 是 好的 和 有利可图 到 放 肯定 小时 的 这 天 为了 一个
[ʃɔːt] [preə(r)] :
short prayer :
短的 祷告 :

因此，每天设定几个固定的时间进行简短的祈祷是有益的：

[ðɪs] [kæn; kən][biː; bi] [dʌn] " [ɪn'tɜːnəli] " — [æt; ət][ðə; ði] ['ɒfɪs] , [ɪn][ðə; ði][kɑː(r)] , ['evriweə(r)] .
this can be done " internally " — at the office , in the car , everywhere .
这 能 是 完毕 " 内部 " — 在 这 办公室 , 在 这 车 , 到处 .

这可以在"内部"完成——在办公室、在车里、在任何地方。

[ðə; ði][ɪm'pɔːt(ə)nt] [θɪŋ] [hɪə(r)][ɪz][tuː; tə][rɪ'membə(r)] ['kɒnstəntli] [ðæt] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][ɪn] [lent] ,
The important thing here is to remember constantly that we are in Lent ,
这 重要的 事物 这里 是 到 记住 不断地 那 我们 是 在 大斋期 ,

重要的是要时刻记住，我们正处于四旬斋期。

[tuː; tə][biː; bi] ['spɪrɪtʃuəli] " [rɪ'fɜːd] " [tuː; tə][ɪts]['faɪn(ə)l][gəʊl] : [rɪ'njuːəl] , ['penɪtəns] , ['kləʊzə(r)]
to be spiritually " referred " to its final goal : renewal , penitence , closer
到 是 精神层面 " 指 " 到 它是 最终的 目标 : 续期 , 忏悔 , 更近
['kɒntækt] [wɪð] [gɒd] . [θriː] .
contact with God . 3 .
接触 和 上帝 . 3 .

3. 在精神上"引导"到其最终目标：更新、忏悔、与上帝更亲近。

['spɪrɪtʃuəl] ['riːdɪŋ]
Spiritual Reading
精神 阅读

灵性阅读

[wiː; wi] ['kænɒt] [biː; bi][ɪn] [tʃɜːtʃ] ['deɪli] ,
We cannot be in church daily ,
我们 不能 是 在 教会 日常的 ,

我们不可能每天都去教堂，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [stɪl] ['pɒsəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)][ˌjuː 'es][tuː; tə] ['fɒləʊ] [ðə; ði] [tʃɜːrtʃɪz] ['prəʊgres][ɪn] [lent] [baɪ]
but it is still possible for us to follow the Church's progress in Lent by
但 它 是 仍然 可能的 为了 我们 到 跟随 这 教会的 进步 在 大斋期 经过
['riːdɪŋ] [ðəʊz] ['lesnz] [ænd; ənd] [bʊks] [wɪtʃ] [ðə; ði] [tʃɜːtʃ] [riːdz] [ɪn][hɜː(r); hə(r)] ['wɜːʃɪp] .
reading those lessons and books which the Church reads in her worship .
阅读 那些 课程 和 图书 哪个 这 教会 阅读 在 她 崇拜 .

但是，我们仍然可以通过阅读教会礼拜中所诵读的经文和书籍，来了解教会在四旬斋期间的进展。

[ə; eɪ]['tʃæptə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [bʊk] [ɒv; əv]['dʒenəsɪs] ,
A chapter of the Book of Genesis ,
一个 章 的 这 书 的 创世纪 ,

《创世记》中的一章

[sʌm; səm] [p'æsɪdʒɪz] [frɒm; frəm] ['prɒvɜːbz] [ænd; ənd] [aɪ'zaɪə] [duː; də] [nɒt] [teɪk] [mʌtʃ] [taɪm] ,
some passages from Proverbs and Isaiah do not take much time ,
一些 段落 从 箴言 和 以赛亚 做 不是 拿 很多 时间 ,

箴言和以赛亚书中的一些章节并不需要花费太多时间，

[ænd; ənd] [jet] [ðeɪ] [help] [ˌjuː 'es][ɪn] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ðə; ði]['spɪrɪt][ɒv; əv] [lent] [ænd; ənd][ɪts] ['veəriəs]
and yet they help us in understanding the spirit of Lent and its various
和 然而 他们 帮助 我们 在 理解 这 精神 的 大斋期 和 它是各种各样的
[daɪ'menʃ(ə)nz] .
dimensions .
方面 .

然而，它们有助于我们理解四旬斋的精神及其各个层面。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsəʊ] [gʊd] [tuː; tə] [riːd] [ə; eɪ] [fjuː] [sɑːmz] — [ɪn] [kə'nekʃn] [wɪð] [preə(r)] [ɔː(r)] ['seprətli] .
It is also good to read a few Psalms — in connection with prayer or separately .
它 是 还 好的 到 读 一个 很少 诗篇 — 在 联系 和 祷告 或者 分别地 .

阅读几篇诗篇也很有益处——可以与祷告一起阅读，也可以单独阅读。

['nəʊweə(r)] [els] [kæn; kən] [wiː; wi] [faɪnd] [sʌtʃ] [ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [truː] [rɪ'pentəns] , [ɒv; əv] [θɜːst] [fɔː(r); fə(r)] [kə'mjuːniən] [wɪð] [gɒd] ,
Nowhere else can we find such concentration of true repentance , of thirst for communion with God ,
无处 别的 能 我们 寻找 这样的 专注 的 真的 悔改 , 的 口渴 为了 圣餐 和 上帝 ,

在其他任何地方都找不到如此集中的真诚悔改，如此渴望与神相交。

[ɒv; əv] [dɪ'zaɪə(r)] [tuː; tə] ['pɜːmieɪt] [ðə; ði] [həʊl] [ɒv; əv] [laɪf] [wɪð] [rɪ'lɪdʒən] .
of desire to permeate the whole of life with religion .
的 欲望 到 渗透 这 所有的 的 生活 和 宗教 .

渴望将宗教渗透到生活的方方面面。

['faɪnəli] , [ə; eɪ] [rɪ'lɪdʒəs] [bʊk] : [laɪvz; lɪvz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [seɪnts] , ['hɪstri; 'hɪstəri] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tʃɜːtʃ] , ['ɔːθədɒks] [ˌspɪrɪtʃu'æləti] ,
Finally , a religious book : Lives of the Saints , History of the Church , Orthodox Spirituality ,
最后 , 一个 宗教 书 : 生活 的 这 圣徒队 , 历史 的 这 教会 , 正统 灵性 ,

最后，是一本宗教书籍：《圣徒传》、《教会史》、《东正教灵修》。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . [ɪz] [ə; eɪ] " [mʌst; məst] " [waɪl] [wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [lent] .
etc . is a " must " while we are in Lent .
ETC . 是 一个 " 必须 " 尽管 我们 是 在 大斋期 .

等等，这是我们在四旬斋期间的"必须"之事。

[ˌaɪ 'tiː] [teɪks] [ˌjuː 'es] [frɒm; frəm] ['aʊə(r)] ['deɪli] [laɪf] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['haɪə(r)] ['lev(ə)l] [ɒv; əv] ['ɪntrəsts] ,
It takes us from our daily life to a higher level of interests ,
它 需要 我们 从 我们的 日常的 生活 到 一个 更高 等级 的 兴趣 ,

它带领我们从日常生活提升到更高层次的兴趣，

[ˌaɪ 'tiː] [fiːdz] [ˌjuː 'es] [wɪð] [aɪ'diəz] [ænd; ənd] [fækts] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['æbsənt] [frɒm; frəm] ['aʊə(r)] " ['præktɪkl] " [ænd; ənd] " [ɪ'fɪʃ(ə)nt] " [wɜːld] . [fɔːr] .
it feeds us with ideas and facts which are usually absent from our " practical " and " efficient " world . 4 .
它 饲料 我们 和 想法 和 事实 哪个 是 通常 缺席的 从 我们的 " 实际的 " 和 " 高效的 " 世界 . 4 .

它为我们提供通常在我们"务实"和"高效"的世界中缺失的想法和事实。4.

[tʃeɪndʒ] [ɒv; əv] [laɪf]
Change of Life
改变 的 生活

更年期

[ænd; ənd] , [lɑːst] [bʌt; bət] [nɒt] [liːst] :
And , last but not least :
和 , 最后的 但 不是 至少 :

最后，也是非常重要的一点：

[ðeə(r)] [mʌst; məst] [biː; bi] [æn; ən] ['efət] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [dɪ'sɪʒ(ə)n] [tuː; tə] [sləʊ] [daʊn] ['aʊə(r)] [laɪf] ,
there must be an effort and a decision to slow down our life ,
那里 必须 是 一个 努力 和 一个 决定 到 慢的 向下 我们的 生活 ,

我们必须努力并下定决心放慢生活节奏。

[tuː; tə] [pʊt] [ɪn] [æz; əz] [mʌtʃ] ['kwaɪət] , ['saɪləns] , [ˌkɒntəm'pleɪʃ(ə)n] , [ˌmedɪ'teɪʃ(ə)n] .
to put in as much quiet , silence , contemplation , meditation .
到 放 在 作为 很多 安静的 , 沉默 , 沉思 , 冥想 .

尽可能多地投入安静、沉思和冥想。

['reɪdiəʊ] , [ˌtiː 'viː] , ['njuːzˌpeɪpəz] , ['səʊʃ(ə)l] ['gæðərɪŋz] — [ɔːl] [ðiːz] [θɪŋz] , [haʊ'evə(r)] ['eksələnt]
Radio , TV , newspapers , social gatherings — all these things , however excellent
收音机 , 电视 , 报纸 , 社会的 聚会 — 全部 这些 事物 , 然而 出色的
[ænd; ənd]['prɒfɪtəb(ə)l][ɪn] [ðəm'selvz] ,
and profitable in themselves ,
和 有利可图 在 他们自己 ,

广播、电视、报纸、社交聚会——所有这些事物，无论它们本身多么优秀和有利可图，

[mʌst; məst][biː; bi][kʌt] [daʊn] [tuː; tə][ə; eɪ]['riːəl] ['mɪnɪməm] .
must be cut down to a real minimum .
必须 是 切 向下 到 一个 真实的 最低限度 .

必须削减到最低限度。

[nɒt] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][bæd] , [bʌt; bət][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][wiː; wi][hæv; həv] ['sʌmθɪŋ] [mɔː(r)]
Not because they are bad , but because we have something more
不是 因为 他们 是 坏的 , 但 因为 我们 有 某物 更多的
[ɪm'pɔːt(ə)nt][tuː; tə][duː; də] ,
important to do ,
重要的 到 做 ,

不是因为他们不好，而是因为我们有更重要的事要做。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɒsəb(ə)l][tuː; tə][duː; də] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ɒv; əv][laɪf] ,
and it is impossible to do without a change of life ,
和 它 是 不可能的 到 做 没有 一个 改变 的 生活 ,

而这一切都离不开生活方式的改变。

[wɪ'ðaʊt] [sʌm; səm] [dɪ'griː] [ɒv; əv][ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['dɪsəplɪn] .
without some degree of concentration and discipline .
没有 一些 程度 的 专注 和 纪律 .

缺乏一定程度的专注和自律。

[lent] [ɪz][ðə; ði][taɪm] [wen] [wiː; wi][ˌɑːr 'iː] - [ɪ'væljueɪt] ['aʊə(r)][laɪf][ɪn][ðə; ði] [lait] [ɒv; əv]['aʊə(r)] [feɪθ] ,
Lent is the time when we re - evaluate our life in the light of our faith ,
大斋期 是 这 时间 什么时候 我们 关于 - 评价 我们的 生活 在 这 光 的 我们的 信仰 ,

四旬期是我们根据信仰重新审视自己生活的时期。

[ænd; ənd] [ðɪs] [rɪ'kwaɪəz] [ə; eɪ] ['veri] ['riːəl] ['efət] [ænd; ənd] ['dɪsəplɪn] .
and this requires a very real effort and discipline .
和 这 需要 一个 非常 真实的 努力 和 纪律 .

这需要付出真正的努力和自律。

[kraɪst] [sez] [ðæt] [ə; eɪ] ['nærəʊ] [pɑːθ] [liːdz] [tuː; tə][ðə; ði] ['kɪŋdəm] [ɒv; əv] [gɒd] [ænd; ənd][wiː; wi]
Christ says that a narrow path leads to the kingdom of God and we
基督 说道 那 一个 狭窄的 小路 线索 到 这 王国 的 上帝 和 我们
[mʌst; məst] [meɪk] ['aʊə(r)][laɪf][æz; əz] ['nærəʊ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .
must make our life as narrow as possible .
必须 制作 我们的 生活 作为 狭窄的 作为 可能的 .

基督说，通往天国的路是窄的，我们必须尽可能地走窄路。

[æt; ət][fɜːst][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd] ['selfɪʃ] [mæn][ɪn][ˌjuː 'es][ri'vəult, -'vɔːlt] [ə'genst] [ðiːz] [ˌlɪmɪ'teɪʃnz]
At first the natural and selfish man in us revolts against these limitations
在 第一的 这 自然的 和 自私 男人 在 我们 叛乱 反对 这些 限制
.
.
.

起初，我们人性中自私的一面会反抗这些限制。

[hiː; hi]['wɒnts][hɪz; ɪz]['juːʒuəl] " ['iːzi] [laɪf] " [wɪð] [ɔːl][ɪts] ['pleʒəz] [ænd; ənd][ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] .
He wants his usual " easy life " with all its pleasures and relaxations .
他 想要 他的 通常 " 简单的 生活 " 和 全部它是 快乐 和 放松 .

他想要恢复往常的“轻松生活”，享受其中的各种乐趣和放松。

[bʌt; bət][wʌns][wiː; wi][hæv; həv]['teɪstɪd][ɒv; əv] [sʌtʃ] ['spɪrɪtʃuəl] ['efət] ,
But once we have tasted of such spiritual effort ,
但 一次 我们 有 尝过 的 这样的 精神 努力 ，

但是一旦我们尝到了这种精神努力的滋味，

[wʌns][wiː; wi][hæv; həv] [meɪd] [baɪ][ˌaɪ 'tiː][wʌn][step] [tə'wɔːdz] [gɒd] , [ðə; ði] [rɪ'wɔːd] [ɪz] [greɪt] !
once we have made by it one step towards God , the reward is great !
一次 我们 有 制成 经过 它 一 步 向 上帝 ， 这 报酬 是 伟大的 ！

一旦我们通过它向神迈出了一步，回报将是巨大的！

[wiː; wi][dɪ'skʌvə(r)][ə; eɪ][dʒɔɪ] [ðæt] ['kænɒt] [biː; bi] [kəm'peəd] [tuː; tə] ['eni] ['ʌðə(r)][dʒɔɪ] .
We discover a joy that cannot be compared to any other joy .
我们 发现 一个 喜悦 那 不能 是 比较的 到 任何 其他 喜悦 .

我们发现了一种无法与其他任何快乐相提并论的快乐。

[wiː; wi][dɪ'skʌvə(r)][ðə; ði] [ri'æləti] [ɒv; əv][ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl] [wɜːld] [ɪn][ˌjuː 'es] .
We discover the reality of the spiritual world in us .
我们 发现 这 现实 的 这 精神 世界 在 我们 .

我们在自身之中发现了精神世界的真实存在。

[wiː; wi] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] [wɒt] [ˌes 'tiː] . [pɔːl] [ment] [baɪ] " [ðə; ði][dʒɔɪ][ænd; ənd] [piːs] [ɪn]
We begin to understand what St . Paul meant by " the joy and peace in
我们 开始 到 理解 什么 英石 . 保罗 意思是 经过 " 这 喜悦 和 和平 在
[ðə; ði]['həʊli]['spɪrɪt] .
the Holy Spirit .
这 圣 精神 .

我们开始明白圣保罗所说的“圣灵里的喜乐与平安”是什么意思了。

" [gɒd] [hɪm'self] ['entəz] ['aʊə(r)] [səʊl] :
" God Himself enters our soul :
" 上帝 他本人 进入 我们的 灵魂 ：

上帝亲自进入我们的灵魂：

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðɪs] ['wʌndəf(ə)l] ['kʌmɪŋ] [ðæt] [k'ɒnstɪtjˌuːts] [ðə; ði] ['ʌltɪmət] [end][ɒv; əv] [lent] :
and it is this wonderful coming that constitutes the ultimate end of Lent :
和 它 是 这 精彩的 未来 那 构成 这 最终的 结尾 的 大斋期 ：

而正是这美好的到来，构成了四旬斋的最终结束：

" [ɪf] [ə; eɪ][mæn] [lʌv] [ˌem 'iː] , [hiː; hi] [wɪl] [kiːp] [maɪ] [wɜːdz] :
" If a man love me , he will keep my words :
" 如果 一个 男人 爱 我 ， 他 将要 保持 我的 字 ：

“如果一个男人爱我，他就会遵守我的话：

[ænd; ənd][maɪ]['fɑːðə(r)] [wɪl] [lʌv] [hɪm][ænd; ənd][wiː; wi] [wɪl] [kʌm] ['ʌntə; 'ʌntu][hɪm][ænd; ənd] [meɪk]
and my Father will love him and we will come unto him and make
和 我的 父亲 将要 爱 他 和 我们 将要 来 到 他 和 制作
['aʊə(r)][ə'bəʊd] [wɪð] [hɪm] .
our abode with him .
我们的 住所 和 他 .

我父必爱他，我们也要到他那里去，与他同住。

" ([dʒɒn] - : -)
" (John 14 : 23)
" (约翰 - : -)

（约翰福音 14:23）

[let] [ˌjuː 'es] [meɪk] [ðɪs] [lent] [ə; eɪ]['riːəl] [lent] !
Let us make this Lent a real Lent !
让 我们 制作 这 大斋期 一个 真实的 大斋期 ！

让我们真正度过这个四旬期吧！

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['fʊlə(r)] ['triːtmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ɒv; əv] [lent] , [ˌsiː 'ef] . [ðə; ði] [bʊk] [greɪt] [lent] ,
For a fuller treatment of the meaning of Lent , cf . the book GREAT LENT ,
为了 一个 更丰满 治疗 的 这 意义 的 大斋期 , cf . 这 书 伟大的 借出的 ,

欲了解大斋期更全面的意义，请参阅《大斋期》一书。

['ɔːlsəʊ] ['rɪt(ə)n] [baɪ] [rev] . [ˌælɪg'zɑːndə(r); ˌælɪg'zændə(r)] ['ʃmɛmən] .
also written by Rev . Alexander Schmemann .
还 书面 经过 牧师 . 亚历山大 施梅曼 .

本书也由亚历山大·施梅曼牧师撰写。

['fʊtnoʊt]
FOOTNOTES
脚注

脚注

[wʌn] ([rɪ'tɜːn])
1 (return)
1 (返回)

1（返回）

[ˌsiː 'ef] . ['həʊli] [wiːk] , [baɪ][ˌælɪg'zɑːndə(r); ˌælɪg'zændə(r)] ['ʃmɛmən] .
Cf . Holy Week , by Alexander Schmemann .
cf . 圣 星期 , 经过 亚历山大 施梅曼 .

参见 Alexander Schmemann 的《圣周》。

[ˌtuː'tuː] ([rɪ'tɜːn])
2 (return)
2 (返回)

2（返回）

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə][ðə; ði] ['riːdɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði]['baɪb(ə)l] , [ˌsiː 'ef] . ['riːdɪŋ] [ðə; ði]['baɪb(ə)l] , [baɪ] [rev] . ['tɒməs] ['hɑːpkoʊ] .
For a guide to the reading of the Bible , cf . Reading the Bible , by Rev . Thomas Hopko .
为了 一个 指导 到 这 阅读 的 这 圣经 , cf . 阅读 这 圣经 , 经过 牧师 . 托马斯 霍普科 .

有关阅读圣经的指南，请参阅托马斯·霍普科牧师所著的《阅读圣经》。

['lentən] ['pæmflɪts]
LENTEN PAMPHLETS
大斋期 小册子

四旬斋小册子

[fə'gɪvnəs] ['sʌndeɪ] ['vespəz] .
Forgiveness Sunday Vespers .
饶恕 星期日 晚祷 .

宽恕主日晚祷。

[kəm'pliːt] [tekst][ɒv; əv][ðə; ði] ['sɜːvɪs] [ɒv; əv] ['vespəz] [ɒn][ðə; ði] [iːv] [ɒv; əv] [greɪt] [lent] ,
Complete text of the service of Vespers on the eve of Great Lent ,
完全的 文本 的 这 服务 的 晚祷 在 这 前夕 的 伟大的 大斋期 ,

大斋期前夕晚祷仪式的完整经文

[wɪð] ['mjuːzɪk][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [greɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] .
with music for the Great Prokimenon of the day .
和 音乐 为了 这 伟大的 普罗基梅农 的 这 天 .

伴随着当天盛大普罗基梅农节的音乐。

[ˌɪntrə'dʌkʃn] [baɪ]['fɑːðə(r)][ˌælɪg'zɑːndə(r); ˌælɪg'zændə(r)] ['ʃmɛmən] .
Introduction by Father Alexander Schmemann .
介绍 经过 父亲 亚历山大 施梅曼 .

由亚历山大·施梅曼神父引言。

- [ˌpiː 'piː] . $. -
27 pp . $. 50
- pp . $. -

27页，0.50美元

[ðə; ði] ['lɪtədʒi] [ɒv; əv][ðə; ði] [priː'sæŋktɪfaɪd] [gɪfts] .
The Liturgy of the Presanctified Gifts .
这 礼仪 的 这 预先圣化的 礼物 .

预先圣化礼物的礼仪。

[ðə; ði] [fʊl] [tekst][ɒv; əv][ðə; ði] ['lentən] ['sɜːvɪs] [ɒv; əv]['həʊli] [kə'mjuːniən] [wɪð] [ə'pendɪsiːz] [fɔː(r); fə(r)]
The full text of the lenten service of Holy Communion with appendices for
这 满的 文本 的 这 大斋期 服务 的 圣 圣餐 和 附录 为了
[ðə; ði] ['muːvəbl] ['vɜːrsəz][ænd; ənd] ['ridɪŋ] .
the movable verses and readings .
这 活动 诗句 和 阅读 .

完整的四旬期圣餐礼仪经文，附有可移动经文和读经的附录。

[kən'teɪnz] [kəm'pliːt] [tekst] [wɪð] ['mjuːzɪk(ə)l] [nəʊ'teɪʃn] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [æn'tɪfənəl] ['tʃɑːntɪŋ] [ɒv; əv]
Contains complete text with musical notation for the antiphonal chanting of
包含 完全的 文本 和 音乐 符号 为了 这 对唱 吟唱 的
[ðə; ði] [sɑːmz] .
the Psalms .
这 诗篇 .

包含完整的诗篇对唱经文及乐谱。

[ˌɪntrə'dʌkʃn] [baɪ]['fɑːðə(r)] ['tɒməs] ['hɑːpkoʊ] .
Introduction by Father Thomas Hopko .
介绍 经过 父亲 托马斯 霍普科 .

由托马斯·霍普科神父作序。

- [ˌpiː 'piː] . $. -
62 pp . $. 75
- pp . $. -

62页，0.75美元

['pæʃ(ə)n] ['gɔspəlz] .
Passion Gospels .
热情 福音书 .

受难福音。

[ðə; ði] [twelv] ['ridɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði]['gɒsp(ə)l][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['mætɪnz] ['sɜːvɪs] [ɒv; əv] [greɪt]
The twelve readings from the Gospel for the Matins service of Great
这 十二 阅读 从 这 福音 为了 这 晨祷 服务 的 伟大的
[ænd; ənd]['həʊli]['fraɪdeɪ] .
and Holy Friday .
和 圣 星期五 .

圣周五晨祷仪式中选自福音的十二篇读经。

[kən'teɪnz] [ə; eɪ]['væljuəb(ə)l] [ˌɪntrə'dʌkʃn] [baɪ]['fɑːðə(r)] [pɔːl] ['leɪzər][ɒn][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði]
Contains a valuable introduction by Father Paul Lazor on the meaning of the
包含 一个 有价值的 介绍 经过 父亲 保罗 激光 在 这 意义 的 这
[teksts] .
texts .
文本 .

本书收录了保罗·拉佐尔神父对经文含义的精彩导言。

- [ˌpiː ˈpiː] . $. -
60 pp . $. 50
- pp . $. -

60页，0.50美元

[greɪt] [ænd; ənd]['həʊli]['fraɪdeɪ] .
Great and Holy Friday .
伟大的 和 圣 星期五 .

圣周五。

[kəm'pliːt] [tekst][ɒv; əv][ðə; ði] ['sɜːvɪs] [ɒv; əv] ['vespəz] [ɒv; əv]['həʊli]['fraɪdeɪ] ,
Complete text of the service of Vespers of Holy Friday ,
完全的 文本 的 这 服务 的 晚祷 的 圣 星期五 ,

圣周五晚祷仪式全文

[wɪð] ['mjuːzɪk][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['meɪdʒə(r)] [hɪmz] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] .
with music for the major hymns of the day .
和 音乐 为了 这 主要的 赞美诗 的 这 天 .

配有当日主要赞美诗的乐谱。

[ˌɪntrə'dʌkʃn] [baɪ]['fɑːðə(r)] [pɔːl] ['leɪzər] .
Introduction by Father Paul Lazor .
介绍 经过 父亲 保罗 激光 .

由保罗·拉佐尔神父作序。

- [ˌpiː ˈpiː] . $. -
54 pp . $. 75
- pp . $. -

54页，0.75美元

[ðə; ði] ['preɪzɪz] .
The Praises .
这 赞扬 .

赞誉。

[ðə; ði] [kəm'pliːt] [tekst][ɒv; əv] [sɑːm] - [ænd; ənd][ðə; ði]['vɜːrsəz][ɒv; əv][ðə; ði] ['preɪzɪz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]
The complete text of Psalm 119 and the verses of the Praises for the
这 完全的 文本 的 诗篇 - 和 这 诗句 的 这 赞扬 为了 这
['mætɪnz] ['sɜːvɪs] [ɒv; əv] [greɪt] [ænd; ənd]['həʊli] ['sætədeɪ] .
Matins service of Great and Holy Saturday .
晨祷 服务 的 伟大的 和 圣 周六 .

诗篇 119 篇全文以及圣周六晨祷赞美诗的经文。

[ɪnk'luːdz] [ə; eɪ] [briːf] [ˌɪntrə'dʌkʃn] [tuː; tə][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [hɪmz] .
Includes a brief introduction to the meaning of the hymns .
包括 一个 简短的 介绍 到 这 意义 的 这 赞美诗 .

包括对赞美诗含义的简要介绍。

- [ˌpiː ˈpiː] . $. -
47 pp . $. 50
- pp . $. -

47页，0.50美元

[greɪt] [ænd; ənd]['həʊli] ['sætədeɪ] : ['vespəz] [ænd; ənd] ['lɪtədʒi] .
Great and Holy Saturday : Vespers and Liturgy .
伟大的 和 圣 周六 : 晚祷 和 礼仪 .

圣周六：晚祷和礼仪。

[ðə; ði][tekst][ɒv; əv] ['vespəz] [wɪð] [ðə; ði] ['lɪtədʒi] [ɒv; əv][ˌes 'tiː] . ['bæzl][ðə; ði] [greɪt] , [kəm'pliːt] [wɪð] [ɔːl]
The text of Vespers with the Liturgy of St . Basil the Great , complete with all
这 文本 的 晚祷 和 这 礼仪 的 英石 . 罗勒 这 伟大的 , 完全的 和 全部
[ðə; ði] ['ridɪŋ] ,
the readings ,
这 阅读 ,

圣巴西尔大帝礼仪晚祷经文，包含所有读经。

['vɜːrsəz] , [ænd; ənd]['mjuːzɪk][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] . $1 . -
verses , and music for the Prokimena . $1 . 00
诗句 , 和 音乐 为了 这 普罗基梅纳 . $1 . -

诗歌和《普罗基梅纳》的音乐。1.00美元

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

开口如有神
听书破万卷